Inhaltsverzeichnis

Seite 2 Vorwort des Übersetzers

Wurzeltexte

Seite 3 – 21 Vinaya-Verse
Seite 22 – 31 Ermahnung des Meditationsmeister Guishan
Seite 32 – 65 Vinaya Zusammenfassung
32 – 40 Gelübde Vinaya
41 – 65 Manieren

Abschriften

Seite 66 – 135 Vinaya-Verse
Seite 136 – 235 Ermahnung des Meditationsmeister Guishan
Seite 236 – 278 Gelübde Vinaya
Seite 279 – 380 Manieren

Vorwort des Übersetzers zur zweiten Auflage

Die Wurzeltexte wurden aus dem Sino-Vietnamesischen in das Deutsche übersetzt. Diese alte vietnamesische Sprache wurde dem literarischem Chinesisch entlehnt und deren Aussprache basiert auf dem Mittelchinesisch. Dabei diente die vietnamesische Version von HT. Thích Trí Quạng und die englische Version des cttb-Tempels als Unterstützung. Die Vinaya-Verse und die Manieren wurden in enger Zusammenarbeit mit unserem Meister dem ehrw. Bhiksu Thích Hạnh Tấn übersetzt. Der Ermahnungstext des Meditationsmeisters wurde von mir aus dem Sino-Vietnamesischen, mit Hilfe von Kommentarliteratur von anderen Meistern und den mündlichen Unterweisungen unseres Meisters, übersetzt. Die Gelübde wurden mit Hilfe einer Bhiksuni des Amitayus-Klosters aus dem Sino-Vietnamesischen übersetzt und mit der vietnamesischen Version überarbeitet.

Das Kommentar unseres Meisters besteht aus seinen mündlichen Unterweisungen, welche von mir, mithilfe der Audioaufnahmen, transkribiert wurden. Dabei habe ich nicht Wort für Wort, sondern sinngemäß übersetzt. Ich hoffe die Bedeutung wird dadurch trotzdem verständlich. Für die zweite Auflage wurde ich angehalten die Abschriften, der Lesbarkeit wegen, zu überarbeiten. Zudem wurden weitere Tipp- und Rechtschreibfehler korrigiert.

Bhiksu Thích Thông Truy, 07.05.2025

Sramanera Vinaya - Verse

[mögen alle Lebewesen = gelobe ich, dass alle Lebewesen]

1 Früh aufwachen

Wenn Ich aufwache vom Schlaf,

mögen alle Lebewesen

zur allumfassenden Weisheit erwachen

und alle zehn Richtungen erblicken.

2 Den Gong erklingen lassen

Möge dieser Klang des Gong´s

bis an den Rand des Universums hervordringen, so dass er in allen finsteren Orten gehört wird.

Durch das reine Hören wird perfekte Weisheit erlangt.

Mögen alle Lebewesen das wahre Erwachen verwirklichen.

3 Den Gong hören

Beim Hören des Gongs, nehmen Kleshas ab,

die Weisheit wächst, Erleuchtung entsteht, die Hölle wird hinter sich gelassen und der Flammengrund wird überwunden.

Möge ich ein Buddha werden, um alle Lebewesen zu befreien.

OM CALA TEJA SVAHA (3x)

4 Sich kleiden

Wenn ich das Oberhemd anziehe,

mögen alle Lebewesen

höchste heilsame Wurzeln erlangen

und mit diesem Dharma das andere Ufer* erreichen.
*[Nirvana]

Wenn ich das Beinkleid anziehe,

mögen alle Lebewesen

in gute Wurzeln gekleidet sein

und angemessenen Scham besitzen.

Wenn ich meine Kleidung richte und meinen Gürtel straffe,

mögen alle Lebewesen

ihre guten Wurzeln kontrollieren, daran festhalten

und sie nicht verstreut und verloren gehen lassen.

5 Absteigen vom Bett

Von morgens, der Stunde des Tigers*, bis in die Nacht,

mögen alle Lebewesen auf sich selbst achten.

Wenn ihr Körper ausversehen unter meinen Füßen zerquetscht wird,

mögen sie sofort in das reine Land wiedergeboren werden.

OM JUSTI RUDHI SVAHA (3x) **[3-5 Uhr, Aufstehzeit]*

6 Laufen ohne Insekten zu schaden

Wenn ich meinen Fuß hebe,

mögen alle Lebewesen

den Ozean von Geburt und Tod verlassen,

indem sie ausreichend heilsame Dharmas besitzen.

OM DHIRI JRI SVAHA (3x)

7 Aus dem Haus hinausgehen

Wenn ich aus dem Haus gehe,

mögen alle Lebewesen

tief in Buddha´s Weisheit eindringen

und die drei Daseinsbereiche verlassen.

8 Auf Toilette steigen

Beim Klein und Groß machen,

mögen alle Lebewesen,

Gier, Hass und Verblendung verwerfen

und unheilsamen Dharma beseitigen.

OM KRODHAYA SVAHA

9 Reinigen

Das Geschäft ist beendet

und nun kommt das Wasser,

mögen alle Lebewesen

schnell außerweltliche Dharmas erreichen.

OM SHRI VAHI SVAHA (3x)

10 Dreck beseitigen

Während ich den erscheinenden Dreck bereinige,

mögen alle Lebewesen

rein, klar, nachgiebig

und gänzlich ohne Verunreinigungen sein.

OM HANA MRTE SVAHA (3x)

11 Hände waschen

Während das Wasser über die Hände fließt,

mögen alle Lebewesen,

reine Hände haben,

um den Buddha-Dharma zu empfangen und zu bewahren.

OM SUKARAYA SVAHA (3x)

12 Gesicht waschen

Beim Wasser nehmen zum Gesicht Waschen,

mögen alle Lebewesen

reine Dharma Tore* erhalten

und vollkommen frei von Verunreinigungen sein.

OM RAM SVAHA (21x)
*[*reine Methoden]*

13 Trinken

Der Buddha sieht in einer Schale Wasser

84000 kleine Lebewesen.

Wenn dieses Mantra nicht rezitiert wird,

gleicht es dem Verzehren von Fleisch.

OM VASI PRAMANI SVAHA (3x)

14 Anziehen der fünf-reihigen Dharma-Robe

Ausgezeichnet ist dieses Gewand der Befreiung,

das Gewand der unübertroffenen Verdienstfelder.

Ich empfange es respektvoll

und werde es in allen Leben nie aufgeben.

OM SIDDHAYA SVAHA (3x)

15 Anziehen der sieben-reihigen Dharma-Robe

Ausgezeichnet ist dieses Gewand der Befreiung,

das Gewand der unübertroffenen Verdienstfelder.

Ich empfange es respektvoll

und werde es in allen Leben immer tragen.

OM DHUPA DHUPA SVAHA (3x)

16 Anziehen der großen Dharma-Robe

Ausgezeichnet ist dieses Gewand der Befreiung,

das Gewand der unübertroffenen Verdienstfelder.

Ich halte die Lebensaufgabe des Tathagata

und werde alle Lebewesen befreien.

OM MAHA BHAPPATA SVAHA (3x)

17 Das Sitztuch

Das Sitztuch, das Nisidana,

nährt die aufkeimende Natur des Geistes,

eröffnet und ausgebreitet, steige ich auf in den heiligen Stand,

und halte die Lebensaufgabe des Tathagata.

OM DAMBHA DAMBHA SVAHA (3x)

18 Aufsteigen in das Dharmafeld

Wenn ich den Buddha sehe,

mögen alle Lebewesen

unverschleierte Augen erlangen

und damit alle Buddhas erblicken.

OM AMRTE HUM PHAT (3x)

19 Lobpreisung des Buddhas

Ehrwürdig größter Dharma König,

unvergleichlich in den drei Bereichen,

Lehrer der Götter und Menschen,

gütiger Vater für die Lebewesen der vier Geburtsformen,

wo durch einen Moment Zuflucht nehmen,

alles Karma von Asamkhyeya Kalpas gereinigt wird.

Die Lobpreisung an dich,

wird in unendlichen Zeiten nie enden.

20 Niederwerfung vor Buddha

Über und unter dem Himmel ist keiner wie Buddha,

in den Welten der zehn Richtungen gibt es keinen Vergleich,

alles was ich von dieser Welt schon gesehen habe,

ist nicht vergleichbar mit dem Bhagavan.

21 Mantra bei Niederwerfungen

OM VAJRA HOH

22 Darbringen der Wasserkanne

Wenn meine Hände die reine Wasserkanne halten,

mögen alle Lebewesen

frei von inneren und äußeren Verunreinigungen,

immer rein und strahlend sein.

OM SIGRUKA SIKSA SVAHA (3x)

23 Mantra zum Säubern der Opferkanne

OM RAM SVAHA (21x)

24 Mantra zum Ausgießen von Wasser

OM VASI PRAMANI SVAHA (3x)

NAMAḤ SURŪPĀYA TATHĀGATĀYA TADYATHĀ

OṂ SRU SRU PRA SRU PRA SRU SVĀHĀ (3x)

25 Speisen erhalten

Während dem Betrachten der leeren Schale,

mögen allen Lebewesen

ein reines endgültiges Ziel verfolgen,

leer und frei von Kleshas sein.

Während dem Betrachten der gefüllten Schale,

mögen alle Lebewesen

vollkommen erfüllt sein,

mit allen heilsamen Dharmas.

26 Darbringungen an die fühlenden Lebewesen

Die Kraft des Dharma ist nicht mit Gedanken und Worten beschreibbar,

die Liebe und das Mitgefühl sind ohne Grenzen,

diese sieben Reiskörner werden in alle zehn Himmelsrichtungen vervielfältigt,

und den Welten so zahlreich wie die Sandkörner des Ganges dargebracht.

OM TRHYIM SVAHA

(rezitiere dieses Mantra drei Mal und schnipse jedes Mal ein wenig Wasser)

Die Garuda mit den goldenen Flügeln.

All die herumschwirrenden Geister und Dämonen,

Mütter und Kinder der Yakshas,

mögen alle genügend Nektar bekommen.

OM MUKTI SVAHA

(rezitiere dieses Mantra drei Mal und schnipse jedes Mal ein wenig Wasser)

27 Dienender Mönch sendet Speisen aus

All ihr Geister und Dämonen,

heute bringe ich euch Gaben dar,

diese Speisen erfüllen die zehn Himmelsrichtungen,

und erfreuen die Geister und Dämonen.

OM MULALIN SVAHA (3x)

Erinnerung an die Sangha:

Der Buddha lehrte, während dem Essen sollten Praktizierende sich an die fünf Visualisationen halten. Ein zerstreuter Geist und Geschwätz machen die Gaben der vertrauensvollen Spender schwer zu verdauen. Möge die große Gemeinschaft beim Hören des Gongs recht Gedenken.

Die Patra haltend,

mögen alle Lebewesen

zu einem Dharma-Gefäß werden

und Gaben der Himmelswesen und Menschen empfangen können.

OM KILI KILI VAJRA HUM PHAT (3x)

1. Möge ich alle unheilsamen Taten durchschneiden.
2. Möge ich nur heilsame Taten ausführen.
3. Möge ich alle Lebewesen befreien.

1.Den Aufwand abwägen, wieviel Mühe aufgebracht wurde, bis diese Speise bei uns ankommt.

2.Prüfen ob die eigenen Tugenden ausreichen, um diese Speise zu empfangen.

3.Den Geist zu bewahren, so dass er nicht abschweift und Fehler macht, denn Gier ist die treibende Kraft für alles Unheilsame.

4.Diese Speisen als Medizin gegen Hunger und Schwäche zu sich zu nehmen.

5.Diese Speisen nur mit der Intention zu empfangen, die Buddhaschaft zu erlangen.

28 Beenden des Essens

Alle Praktizierenden der Darbringung erhalten dadurch großen Nutzen, wenn man mit Freude gibt, erfahren alle Glückseligkeit. Mit dem Beenden des Essens, geloben wir, dass alle Lebewesen bei all ihrem Handeln mit Buddha-Dharma erfüllt sind.

29 Spülen der Schale

Dieses Wasser zum Waschen der Schale,

ist wie Nektar des Himmels.

Es wird den Geistern und Dämonen dargebracht,

damit sie augenblicklich vollkommen gesättigt sind.

OM VAHURITA SVAHA (3x)

30 Öffnen der Schale

Der Tathagatha erfand* diese Mess-Schale,

welche ich heute öffnen darf,

mögen alle Lebewesen diese Gaben empfangen,

die drei Sphären** haben die Qualität von Leerheit und des Verlöschens.

OM SIMA MANI SVAHA (3x)

***[empfahl]**

****Geber, Handlung, Empfänger**

31 Erhalten von Darbringungen

Die zwei Darbringungen [von Materiellem und Dharma]

sind gleich ohne Unterscheidung.

Das Dana Paramita [die Perfektion der Freigebigkeit] ist vollendet.

32 Halten des „Neem“-Zweiges

Den Neem-Zweig in der Hand haltend,

mögen alle Lebewesen

wundervollen Dharma erhalten

und mit Klarheit und Reinheit das endgültige Ziel erreichen.

OM SVABHAVA SUDDHA SARVA DHARMA, SVABHAVA SUDDHO (1x)

OM RAM SVAHA (21x)

33 Kauen des „Neem“-Zweiges

Während dem kauen des „Neem“-Zweiges,

mögen alle Lebewesen

ihren Geist reinigen und zähmen,

und ihre Kleshas assimilieren.

OM AMOGHA-JVALA JIVA-KARA SAMSODHANE PADMA-KUMARA-JIVA SAMSODHAYA DHARA DHARA SUJVALE SVAHA (3x)

34 Spülen des Mundes

Spülung reinigt den Mund genauso wie den Geist.

Das Wasser im Mund hat den Duft von einhundert Blumen.

Sind unsere drei karmischen Tore vollkommen rein und klar,

dann werden wir mit Buddha im reinen Land geboren.

OM HAM OM HAH SVAHA (3x)

35 Nehmen des Stabes

Beim Halten des Stabes,

mögen alle Lebewesen

eine Versammlung der Freigebigkeit veranstalten

und den Weg des wahren Dharmas aufzeigen.

OM NRTI NRTI NRTAPATI NRTYA-PANI HUM PHAT (3x)

36 Herrichten des Sitzplatzes, Meditationshaltung einnehmen

Wenn ich meinen Sitzplatz herrichte,

mögen alle Lebewesen

heilsamen Dharma hervorbringen

und die wahre Natur der Erscheinungen erkennen.

Mit aufrechtem Körper ansehnlich sitzend,

mögen alle Lebewesen

auf dem Thron der Erleuchtung sitzen,

und im Geist frei von Objekten der Anhaftung sein.

OM VAJRA ANINJA PRAPTAYA SVAHA (3x)

37 Schlafen

Wenn es Zeit zum Schlafen und Ausruhen ist,

mögen alle Lebewesen

Frieden und Sicherheit im Körper erfahren

und nicht im Geiste erschüttert sein.

(Visualisiere die Keimsilbe A, sage sie 21x in jedem Atemzug, liege auf der rechten Seite in der rechten Schlafposition)

38 Wasser holen

Wenn ich fließendes Wasser sehe,

mögen alle Lebewesen

an heilsamen Bestrebungen festhalten,

und die Schleier der Täuschungen wegwaschen.

OM VASI PRAMANI SVAHA (3x)

Wenn ich einen großen Fluss sehe,

mögen alle Lebewesen

den Stromeintritt erlangen

und in den Ozean von Buddha´s Weisheit einkehren.

Wenn ich eine Brücke sehe,

Mögen alle Lebewesen

als eine Brücke für alle dienen,

um alle umfassend zu befreien.

39 Buddha waschen

Ich wasche jetzt den Körper des Tathagata,

welcher geschmückt ist mit reiner Weisheit und Ansammlungen von Verdiensten.

Mögen alle Lebewesen in der Zeit der fünf Trübungen sich von Schleiern befreien,

und zusammen den wahren Dharmakaya des Tathagata verwirklichen.

40 Buddha lobpreisen

Wenn ich Buddhas Merkmale preise,

mögen alle Lebewesen

den Buddha-Körper erreichen

und den Dharma frei von Merkmalen und Gestalt verwirklichen.

OM MUNI MUNI SAMMUNI SVAHA (3x)

41 Stupa umkreisen

Wenn ich den Stupa rechts herum umkreise,

mögen alle Lebewesen

keine Konflikte in ihrer Praxis erzeugen

und All-Bewusstheit erlangen.

NAMO SAMANTA BUDDHANAM OM DHUPA DHUPA SVAHA (3x)

42 Kranke Person sehen und pflegen

Wenn ich eine kranke Person sehe,

mögen alle Lebewesen

erkennen, dass ihr Körper leer

und niemals frei von Widerständen ist.

OM SRITA SRITA KUNDALI SVAHA (3x)

43 Kopf rasieren

Wenn ich meine Kopf- und Barthaare rasiere,

mögen alle Lebewesen

ihre Klesha´s abtrennen und ihnen fern sein,

um das endgültige Ziel, das Nirvana, zu erlangen.

OM SIDDYANTU MANTRA PADAYA SVAHA (3x)

44 Waschen

Wenn ich meinen Körper wasche,

mögen alle Lebewesen

Körper und Geist von Verunreinigungen befreien

und innerlich, äußerlich, strahlend und rein sein.

OM VAJRA-UDAKA THAH SVAHA (3x)

45 Füße waschen

Wenn ich meine Füße wasche,

mögen alle Lebewesen

mit genügend überweltlicher Kraft

und frei von Hindernissen, auf dem Weg, voranschreiten.

OM RAM SVAHA (3x)

46 Zehn Gelübde eines Sramanera

1. Keine Lebewesen töten; 2. Nicht stehlen; 3. Abstehen von Handlungen der sexuellen Begierde; 4. Keine falsche Rede; 5. Kein Alkohol trinken; 6. Keine Blumen-Girlanden tragen und den Körper nicht mit Parfüm einreiben; 7. Nicht singen, tanzen, Musik-Instrumente spielen, vorführen oder zu solchen Veranstaltungen gehen; 8. Keine hohen, breiten und großen Betten benutzen; 9. Nicht zur unangemessenen Zeit essen; 10. Kein Gold, Silber und Wertvolles besitzen

47 Fünf Sramanera Tugenden und zehn Dharmas

Im Sutra „Verdienstfeld“ steht, Sramanera sollten fünf Tugenden verstehen:

1. Der Impuls zur Ordination entstand durch Inspiration vom Buddha-Dharma.

2. Deine schöne Erscheinung abzulegen, um dich dem Dharma-Gewand anzupassen.

3. Deine Zuneigung zu deinen Nahestehenden abzuschneiden, weil du die Unterscheidung zwischen Nah- und Fernstehenden ablegen willst.

4. Dein eigenes Leben beiseitezulegen, weil du den Buddha-Dharma hochhalten willst.

5. Das Mahayana anzustreben, um alle Lebewesen an das andere Ufer zu bringen.

Im Vinaya steht man sollte für Sramanera´s diese zehn Dharmas lehren:

1. Alle Lebewesen überleben durch Nahrung; 2. Name und Form; 3. Die drei Arten von Empfindungen; 4. Die Vier Wahrheiten der Edlen; 5. Die fünf Skandhas; 6. Die sechs Einwirkungen [Sinnesorgane mit ihren Wahrnehmungen]; 7. Die sieben Erleuchtungsglieder; 8. Der achtfache Pfad der Edlen; 9. Die neun Bereiche der Lebewesen; 10. Die zehn allesdurchdringenden Elemente;

48 Zehn Gelübde einer Sramanerika

1. Keine Lebewesen töten; 2. Nicht stehlen; 3. Abstehen von Handlungen der sexuellen Begierde; 4. Keine falsche Rede; 5. Kein Alkohol trinken; 6. Keine Blumen-Girlanden tragen und den Körper nicht mit Parfüm einreiben; 7.Keine hohen, breiten und großen Betten benutzen; 8.Nicht singen, tanzen, Musik-Instrumente spielen, vorführen oder zu solchen Veranstaltungen gehen; 9. Kein Gold, Silber und Wertvolles besitzen; 10 Nicht zur unangemessenen Zeit essen;

49 Siksamana Gelübde

1. Keine sexuellen Handlungen begehen; 2. Nicht stehlen; 3. Nicht töten; 4. Keine falsche Rede; 5. Nicht zur unangemessenen Zeit essen; 6. Kein Alkohol trinken.

50 Upasaka Gelübde

1. Keine Lebewesen töten; 2. Nicht stehlen; 3. Kein sexuelles Fehlverhalten; 4. Keine falsche Rede; 5. Kein Alkohol trinken;

51 Die acht Upavasatha Gelübde

1. Keine Lebewesen töten; 2. Nicht stehlen; 3. Abstehen von Handlungen der sexuellen Begierde; 4. Keine falsche Rede; 5. Kein Alkohol trinken; 6. Keine Blumen-Girlanden tragen und den Körper nicht mit Parfüm einreiben; 7. Nicht singen, tanzen, Musik-Instrumente spielen, vorführen oder zu solchen Veranstaltungen gehen, nicht auf breiten, großen Betten schlafen; 8. Nicht zur unangemessenen Zeit essen.

Aufweckende Worte des Ansporns vom großen Meditationsmeister auf dem Schildkrötenberg

1) An die Kraft deines Karma gefesselt, nahmst du diesen Körper an und deswegen kannst du den Schwierigkeiten der physischen Existenz nicht entrinnen. Vater und Mutter übertrugen dir diesen Körper, welcher durch die Verbindung von unverlässlichen Bedingungen geformt wird. Obwohl er auf den vier Grundelementen basiert, sind eben diese in ständigem Konflikt miteinander.

2) Die Vergänglichkeit, das hohe Alter und Krankheit informieren niemanden vor ihrem Eintreffen. Was morgens noch existierte, kann abends schon verschwunden sein und im nächsten Augenblick könntest du in das nächste Leben übergehen. Es ist wie bei Frühlingsnebel oder Morgentau, welche im nächsten Moment plötzlich verschwunden sind. Wie ein Baum an einem Flussufer oder ein Seil im Brunnen, wie könnten diese lange bestehen?! So wie ein Gedanke rasch dem Nächsten folgt, so könnte dem nächsten Ausatmen augenblicklich das nächste Leben folgen. Wie kannst du nur so ruhig und sorglos dein Leben in Untätigkeit vorbeiziehen lassen?!

3) Du versorgst deine Eltern nicht mit süßen und leckeren Speisen und selbstverständlich lässt du deine Nahestehenden hinter dir. Auch versuchst du nicht im Land den Frieden zu bewahren oder den Staat zu regieren. Mit einem Schlag schneidest du deine familiären Pflichten und die Erbfolge ab. Du verlässt die Heimat und

Nachbarschaft, rasierst dir den Kopf und folgst deinem Meister. Dabei arbeitest du innerlich eifrig am Zähmen deiner Gedanken und äußerlich verbreitest du die Tugend der Friedfertigkeit. All diesen Staub der Weltlichkeit lässt du weit hinter dir, denn du strebst nach der Erlösung.

4) Wie kannst du sagen: “Ich bin ein Bhiksu.“, gleich nachdem du in den Rang eines Vollordinierten gestiegen bist? Du verwendest die Gaben der Spender und verbrauchst das Essen der Gemeinschaft, aber hast nicht einmal gründlich reflektiert woher diese Dinge stammen und behauptest, es sei nur dem Dharma angemessen, diese dargebracht zu bekommen. Nach dem Beenden des Essens versammelt ihr euch lautstark und quatscht nur über weltliche Geschichten. So jagst du einem einzigen Moment der Freude hinterher, ohne zu verstehen, dass diese Freude Ursache von Leid ist. Seit langer Zeit folgst du deinen weltlichen Gewohnheiten und noch nie hast du selbstkritisch reflektiert. Die Zeit schwindet dahin, Jahre und Monate verstreichen ohne Nutzen. Währenddessen erhältst du reichlich Gaben und üppige Spenden. Die Jahre vergehen, ohne dass du je über Entsagung nachgedacht hast. Immer mehr häuft sich an, während du dich nur um diesen illusorischen Körper sorgst. In einer Unterweisung des Buddha ermahnte er seine Bhiksu´s, sie sollen auf dem Weg voranschreiten, indem sie streng mit dem Körper umgehen und gerade genug an Nahrung, Kleidung und Schlaf besitzen. Allerdings ist die Mehrheit der Menschen gegenüber diesen Drei ununterbrochen von Leidenschaft entbrannt. So vergehen ihre Tage und Monate und schlagartig sind die Kopfhaare grau. Die nachfolgenden Schüler, welche das Hauptziel der Lehre noch nicht verstanden haben, sollten dies bei den Vorausgegangenen umfangreich erfragen. Wie könntest du dann noch behaupten, man geht in die Hauslosigkeit der Kleidung und Nahrung wegen?!

5) Buddha etablierte zuerst den Vinaya, um so mit der Erhellung der Unwissenheit zu beginnen. Die Verhaltensregeln sind rein wie Schnee und Eis. Halte dich an diese Einschränkungen, ansonsten begehst du eine Übertretung. Binde diese Haltung an deine ursprünglichste

Intention zur Ordination, dadurch werden selbst die kleinsten Abschnitte des Vinaya das Untugendhafte in dir transformieren. Im Dharma Unterricht wird der Vinaya gelehrt, aber wenn du ihn nie studierst und dich nicht darauf stützt, wie könnte dann je ein wirkliches Verständnis der letztendlichen Bedeutung des Mahayana in dir entstehen? Es ist wahrlich bedauernswert, wenn das Leben gehaltlos vorbeizieht, auch wenn du es später bereust, so ist dies nicht mehr rechtzeitig. Solange du dir die Buddha-Lehre nicht zu Herzen nimmst, wird diesem mystischem Pfad die Ursache für die entsprechende Erkenntnis fehlen.

6) Sie haben ein hohes Lebensalter erreicht und viele Varsah´s hinter sich, doch ihr Herz blieb leer und ihr Geist überheblich. Da sie es nicht aushielten tugendhaften Freunden nahezustehen, wissen sie nur, wie man sich unhöflich und arrogant verhält. Sie haben den Vinaya nicht verstanden, deshalb besitzen sie keinerlei Selbstzügelung und verbreiten mit lauter Stimme hemmungsloses Geschwätz. Ohne Achtung für die Ober-, Unter- und Gleichrangigen, sitzen sie zusammen, wie bei einer Zusammenkunft von Brahmanen. Während dem Essen erzeugen sie Lärm mit ihren Almosenschalen und direkt nach dem Beenden, stehen sie vor allen anderen auf. Ihre achtlosen, den Manieren entgegengesetzten Bewegungen, entsprechen keineswegs der Persönlichkeit eines Ordinierten. Durch ihr unbeholfenes aufstehen und hinsetzen, wühlen sie den Geist der anderen auf. Da sie nicht die subtilen Regeln einhalten und es ihnen auch an den kleinen Manieren mangelt, was wollen sie dann an die nächste Generation weitergegeben? Deshalb haben die neuen Schüler keine Vorbilder, denen sie folgen können.

7) Sobald sie auf ihr Fehlverhalten hingewiesen werden, entgegnen sie sofort: “Ich bin ein Ordinierter eines großen Gebirgsklosters.“ Da sie mit der buddhistischen Praxis aber nicht vertraut sind, neigt ihr Gemüt dazu grob und primitiv zu bleiben. Diese Ansicht kommt zustande, weil der anfängliche Geist faul ist und Begierden, sowie weltlichen Gewohnheiten folgt. Denn allmählich von der Weltlichkeit durchdrungen, wird man letztendlich nachlässig und plump. Ohne es

zu merken finden sie sich plötzlich unbeholfen und altersschwach wieder. Umstände und Situationen begegnen ihnen, als würden sie mit dem Gesicht auf eine Wand treffen. Werden sie von nachkommenden Schülern befragt, haben sie keine Worte der Weisung. Wenn sie doch etwas erörtern und erklären, so ist dies nicht in Übereinstimmung mit den Schriften. Wird dann geringschätzend zu ihnen gesprochen, so beschuldigen sie sofort die jungen Schüler als ungezogen. Und mit hasserfülltem Geist verbreiten sie verbal ihren aufsteigenden Zorn auf diese Personen.

8) Eines Morgens liegen sie krank im Bett, von allen Arten von Beschwerden belagert und bedrängt. Von früh bis spät machen sie sich Sorgen, während in ihrem Herzen Unruhe und panische Angst herrscht. Ihr bevorstehender Weg liegt in Finsternis und sie wissen nicht an welchem Ort sie ankommen. Erst jetzt werden sie sich ihrer Fehler bewusst und empfinden Reue, doch dies ist wie einen Brunnen zu graben, kurz bevor man verdurstet, wieso sollte man so etwas tun?! Ihnen bleibt nur noch der Groll auf sich selbst, da sie früher nicht praktizierten, um sich vorzubereiten und jetzt, im hohen Alter, haben sie nur eine große Menge an Verfehlungen vorzuweisen. Der Moment ihres Dahinscheidens nähert sich extrem schnell und ihr Geist füllt sich mit Angst und Schrecken. So wie ein eingesperrter Vogel aus dem Gefäß herausfliegt, sobald das abdeckende Seidentuch Löcher hat, so folgt im Sterbeprozess das Bewusstsein der Kraft des Karmas. So wie Verschuldete von dem mächtigsten Geldgeber zuerst herangezogen werden, so stürzt ein Bewusstsein, mit vielen karmischen Neigungen, in jenen Daseinsbereich zuerst, wo das Karma am schwersten wiegt. Die Unbeständigkeit ist ein Dämon, welcher uns, von Moment zu Moment, um unsere Lebenspanne bringt, ohne je damit aufzuhören. Das Leben kann nicht verlängert werden und die Zeit kann nicht stillstehen. Für Menschen, Götter und alle in den drei Bereichen, welche dem Daseinskreislauf noch nicht entkommen können, ist es nicht abzuschätzen, für wie viele Äonen sie in dieser Weise weitere Existenzen annehmen müssen.

9) Mitleidend jammere ich, ein Gefühl von Kummer schneidet tief in mein Herz. Wie könnte ich da nur stillschweigen, ich muss euch wachrütteln und antreiben. Es ist wirklich ärgerlich, dass wir im Dharma-Endzeitalter geboren wurden, weit entfernt von der Zeit des Buddha, jetzt wo die Lehre Buddhas schwach und der Geist der Menschen träge und faul ist. Deswegen gebe ich euch, aus meiner beschränkten Perspektive heraus, eine Zusammenfassung, damit ihr nachfolgenden Schüler das Wesentliche wirklich versteht. Wenn ihr aber nicht eure selbstzufriedene Überheblichkeit beseitigt, dann wird es wirklich schwer, sich zu verändern.

10) Jene, welche in die Hauslosigkeit gehen, ziehen los mit dem Ziel, Samsara zu überwinden. Ihr Geist und ihre äußere Erscheinung unterscheiden sich völlig von weltlichen Menschen. Fortwährend bringen sie den Samen der Heiligkeit zum Blühen, unterwerfen und erschüttern die Armeen Maras, um die Güte der vier Gunstgewährenden zu begleichen und die Lebewesen in den drei Bereichen zu befreien. Jene, welche nicht so sind, missbrauchen ihre Position als Ordinierter in der Sangha**.** Ihre Rede und Handlungen sind rücksichtslos und leer, dadurch verschwenden sie die Gaben der vertrauensvollen Spender. Auf dem Pfad der letzten Jahre sind sie kein Stück, keinen Schritt, vorwärtsgekommen. Wie in Schleiern gehüllt vergeht ihr Leben, auf was wollen sie sich dann noch stützen? Umso mehr Sangha-Mitglieder mit imposanter äußerer Erscheinung und ansehnlichem Antlitz, welche aufgrund der gepflanzten heilsamen Wurzeln, aus dem vorherigen Leben, jetzt diese speziellen karmischen Früchte ernten. Sie denken nur daran mit verschränkten Armen herum zu sitzen, ohne die Kostbarkeit eines jeden Augenblickes der Zeit zu verstehen. Doch wer sich nicht eifrig bemüht sein Karma zu transformieren, dessen Pfad mangelt es an den erforderlichen Bedingungen, um Früchte hervorzubringen. So vergeht nicht nur dieses Leben ohne Nutzen, sondern auch das zukünftige Karma wird unbrauchbar bleiben.

11) Du hast deine Nahestehenden verlassen, entschlossenen Willens legtest du die Dharma-Roben an, doch an welchen Zielort möchtest

du hinaufgelangen? Von früh bis spät solltest du daran denken, wie könntest du dann noch prokrastinierend deine Zeit vergeuden? Gelobe von ganzem Herzen zu einer Stütze für den Buddha-Dharma zu werden, um ein Vorbild für die Nachfolgenden zu sein. Aber auch wenn du dies immer wieder gelobst, so hast du dennoch nicht die Fähigkeit, dem auch nur im Geringsten zu entsprechen.

12) Deine Rede sollte mit den Schriften übereinstimmen, bei Diskussionen stütze dich auf die Darlegungen der früheren Meister. Deine Erscheinung, sowie deine Manieren sollten außergewöhnlich und dein Bestreben edelmütig sein.

13) Für weite Reisen verlasse dich unbedingt auf heilsame Freunde, um permanent dein Sehen und Hören rein zu halten. Zweifelsohne solltest du dir auch für deinen Aufenthaltsort tugendhafte Menschen als deine Freunde aussuchen, um immer wieder Dinge zu hören, welche du bislang noch nicht hörtest. Die Älteren sagten: „Geboren wurde ich von meinen Eltern, so geworden bin ich durch meine Freunde.“ Sich vertrauensvoll auf heilsame Freunde zu stützen, ist wie durch Nebel zu gehen, obwohl die Kleidung nicht durchnässt wird, durchdringt die Feuchtigkeit sie dennoch allmählich. Unheilsamen Personen nahe zu stehen, vermehrt unheilsame Ansichten. Von früh bis spät unheilsames Karma zu fabrizieren, führt unverzüglich zur Vergeltung und zum Untergehen im Elend nach dem Tod. Ist dieser menschliche Körper erst einmal verloren, wird er für zehntausend Äonen schwer wieder zu erlangen sein.

14) Wahrhaftige Worte sind nicht das, was du hören möchtest, doch wie könntest du sie dir nicht zu Herzen nehmen? Dadurch hast du die Möglichkeit deinen Geist zu reinigen und deine Tugenden zu nähren, gehe dafür in die Abgeschiedenheit und verbirg deine Identität. Vermehre dein reines Denken, indem du allem Lärm und Geschäftigkeit in dir ein Ende machst.

15) Wenn du den Weg der Meditation erlernen möchtest, dann lasse geradewegs die Eintrittspforten, welche geschickte Mittel benutzen, hinter dir. Mache deinen Geist mit dem Mysteriösen vertraut, indem du sein wahres Wesen gründlich erforschst, dich entschlossen für das Tiefgründige entscheidest und so zum wahren Ursprung erwachst. Dazu solltest du die Vorausgegangenen umfassend um Rat fragen und eng vertraut mit heilsamen Freunden sein. Das Mysteriöse, dieser Meditationslinie, ist schwer zu realisieren, du musst deinen Geist unbedingt auf eine sorgfältige und feinsinnige Art benutzen. Darin kannst du augenblicklich zur wahren Ursache erwachen, dadurch lässt du die weltlichen Verunreinigungen hinter dir und schrittweise steigst du die Stufen hinauf. Auf diese Weise vernichtest du die 25 Arten des Daseins, der drei Bereiche. Du durchschaust, dass alle inneren und äußeren Phänomene nicht wirklich sind und nur aus dem Geist heraus erscheinen und deshalb alles nur fälschliche Bezeichnungen sind. Du brauchst nicht das vergleichende Denken zu benutzen, denn wenn deine Zuneigung nicht an den Objekten haftet, wie könnten die Objekte dann ein Hindernis für dich sein? Lasse die Dharmas, ihrem Wesen nach, im Kreis fließen, fixiere sie nicht und führe sie auch nicht fort. Obwohl die Klänge, die du hörst und Formen, die du siehst, allesamt gewöhnlich sind, kannst du sie auf der jetzigen Seite, sowie auf dem anderen Ufer vollkommen für die Praxis anwenden, ohne Makel.

16) Wenn durch diese Praxis ein Zustand der Stille erscheint, dann trägst du wahrhaftig die Dharma-Roben nicht unrechtmäßig. Außerdem begleichst du so die Güte der vier Gunstgewährenden und befreist die Lebewesen aus den drei Bereichen. Wenn du Leben für Leben nicht nachlässt und weitergehst, dann wirst du die Stufe der Buddhaschaft mit Sicherheit erreichen. Du wirst kommen und gehen in den drei Bereichen, wie ein Gast, erscheinst und verschwindest, um für andere ein Leitbild zu sein.

17) Diese Meditationsunterweisung ist äußerst mysteriös und höchst wundersam. Du brauchst nur genügend Entschlossenheit im Geist, dann wirst du mit Sicherheit erkennen, dass es kein Schwindel ist.

18) Wenn du zum Durchschnitt der Praktizierenden gehörst, hast du nicht die Fähigkeit Samsara augenblicklich zu überwinden. Daher solltest du all deine Aufmerksamkeit dem Studium der Lehre widmen. Indem du immer wieder die Schriftsammlungen erforschst und dabei sauber die Bedeutung und die Zusammenhänge ergründest. Danach kannst du sie mündlich weitergeben und überall lobpreisend bekannt machen. Dadurch leitest du die Nachfolgenden und begleichst die Güte des Buddha. Um deine Zeit auch nicht zu verschwenden, solltest du dies unbedingt umsetzen und dich darauf stützen. In den Manieren verweilend, stoppst du das zerstreute Denken und wirst so innerhalb der Sangha zu einem Dharma-Gefäß. Hast du noch nie gesehen, wie eine Liane sich bis zu eintausend *Xun* an einem Baum hinauf wickelt?! Genauso, verlasse und stütze dich auf die emporragenden Ursachen, erst dann wird umfassender Nutzen entstehen. Mit ganzem Herzen übe dich die Gelübde reinzuhalten, ohne sie zu verachten, zu reduzieren oder auszulassen. Dadurch entstehen, Leben für Leben, die vortrefflichsten Ursachen und Früchte.

19) Du kannst nicht untätig die Tage verstreichen lassen, getrübt und verschleiert zerrinnt dir die Zeit. Es ist bedauernswert, wenn die Zeit vergeht, ohne nach Fortschritt zu streben. So verschwendest du die Gaben der vertrauensvollen Spender, der zehn Himmelsrichtungen und auch missbrauchst du die Güte der vier Gunstgewährenden. Dadurch wächst dein negatives Karma immer weiter an und dein Geist wird leicht vom Staub der Weltlichkeit bedeckt. Auf deinem Weg werden viele Hindernisse entstehen, während alle anderen dich verspotten und geringschätzen.

20) Die Älteren sagten: „Andere wurden bereits zu ehrwürdigen Männern und so kann ich dies auch.“ Du solltest dich nicht selbst herabwürdigen und entmutigt zurückweichen. Wenn du nicht so bist, dann vergeudest du deinen Gang durch das Tor der Hauslosigkeit und so vergeht dein Leben allmählich, ohne das es auch nur ein bisschen von Nutzen war.

21) Zudem hoffe ich, dass du einen unerschütterlichen und entschlossenen Willen hervorbringst und deine Bestrebungen außergewöhnlich groß werden lässt. All dein Handeln sollte von den Erhabenen und Edlen abgeschaut sein, folge nicht einfach eigenwillig dem Gewöhnlichen. Unverzüglich solltest den eindeutigen Entschluss fassen noch in diesem Leben Verwirklichung zu erlangen und dann kümmere dich selbst darum, denn andere können es dir nicht abnehmen. Stoppe mit dem Atem das umherschweifende Denken, verfolge nicht die zur Entstehung führenden Bedingungen und mache den Staub der Weltlichkeit nicht zum dominierenden Objekt deiner Aufmerksamkeit. Dadurch entsteht ein leerer Geist und Stille in der Wahrnehmung, aber aufgrund von karmischen Hindernissen aus der Vergangenheit durchdringst du dies nicht.

22) Du solltest dir diesen Text sorgfältig vor Augen führen, um dich immer wieder aufzuwecken und anzutreiben. Mit aller Kraft sei Herrscher über dich selbst, lasse dich nicht von den Gewohnheiten der Welt mitreißen. Denn du bist an deine karmischen Wirkungen gebunden und es ist wahrhaftig schwer ihnen zu entgehen. Der Nachhall entspricht dem Klang und eine gerade Form wirft einen geraden Schatten. So klar und deutlich ist Ursache und Wirkung, wie kannst du da nicht beunruhigt und verängstigt sein? Deswegen heißt es in einem Sutra: Angenommen du hast seit dreitausend Kalpas Karma erzeugt, so wird dies nicht einfach verloren gehen. Sobald die passenden Ursachen und Bedingungen zusammenkommen, wirst du die zurückkehrende Wirkung selbst erfahren. Darum solltest du klar erkennen, dass die drei Bereiche eine Bestrafung sind und die Verkettungen des Daseinskreislaufes dich niederstrecken. Mit ganzer Kraft bemühe dich eifrig zu praktizieren, lasse deine Tage nicht ungenutzt verstreichen.

23) Weil ich mir dem Verhängnis unserer Fehler tief bewusst bin, ermutige ich euch die Praxis zu bewahren. Mögen wir für 100 Kalpas und 1000 Leben, an jedem Ort, für einander Dharma-Freunde sein. Deswegen verfasste ich diese Verse, als Erinnerung:

24) Illusorischer Körper in einer traumgleichen Umgebung.
Im Raum entstehende Dinge und Formen.
Das vorherige Erleben ist ohne Anfang,
Ist das kommende Erleben vorhersehbar?

Hier geboren und dort gestorben,
Ein erschöpfendes Aufsteigen und Absinken.
Den drei Bereichen noch nicht entkommen,
Wann wird es ein Ende finden?

Durch Anhaftung an die Welt,
Formieren sich die Skhandas zu einem Körper.
Von der Geburt bis in das hohe Alter,
Nichts wurde erlangt.

Unwissenheit ist die Wurzel,
Die Ursache für das Erleiden der Täuschung.
Es ist Bedauernswert wie die Zeit zerrinnt
Und wie unberechenbar ist der nächste Augenblick.

Vergeht dieses Leben ungenutzt,
Ist das nächste Leben voller Hindernisse.
Unwissenheit führt zur Unwissenheit,
Alles wegen den sechs Feinden. (Sinnesorganen)
Ein Kreisen in den sechs Pfaden,
Ein Herumwälzen in den drei Bereichen.

25) Früh einen weisen Meister ersuchen,
Jenen mit außergewöhnlichen Tugenden nahestehen.
Entschlossen den Körper meditieren und den Geist läutern,
Um die hinderlichen Dornen zu beseitigen.

Das Leben selbst ist illusorisch,
Wie könnten Bedingungen zu etwas zwingen?
Erforsche gänzlich die Zusammenhänge der Phänomene,
Bis dadurch Verwirklichung entsteht.

Verwirf den Geist und die Erscheinungen,
Kein Zurückdenken und kein Nachdenken.
Die sechs Sinne in ihrer Natürlichkeit belassen,
Ob aktiv oder inaktiv, es tritt Frieden ein.

Kein Gedanke, der noch entstehen könnte,
Und aller Dharma kommt zum Ende.

Sramanera Vinaya Zusammenfassung

Sramanera ist ein Sanskrit Wort. Sinngemäß übersetzt bedeutet es „stoppen“ und „lieben“, sozusagen alles Unheilsame zu stoppen und Liebe und Mitgefühl zu praktizieren. Jemand, der weltliche Verunreinigungen beseitigt und liebevoll Lebewesen befreit. Sramanera meint auch „strebsam“ und „Sucher der Stille“. Der Vinaya sind die Zehn Gelübde und die Manieren.

Oberer Abschnitt: Gelübde Vinaya

Der Buddha leitete jene an, welche in die Hauslosigkeit gegangen sind, die ersten fünf Varsah, durch eifriges Studium, Klarheit über den Vinaya zu erlangen. Erst nach fünf Varsah solltest du den Dharma-Unterweisungen zuhören und dich in meditativer Versenkung üben. Deswegen sollten alle Sramanera, die ihren Kopf bereits rasiert bekommen haben, zuerst die zehn Gelübde empfangen und danach erst die Vinaya-Plattform betreten, um die Vollordination zu empfangen. Heutzutage gibt es jene, die sich Sramanera nennen, aber aus vernebelter Dummheit die Gelübde, welche sie genommen haben, nicht kennen und sie wie Verrückte, aufgrund ihrer Zerstreutheit, nicht studieren. Sofort denken sie daran Stufen zu überspringen und überschätzen sich in ihrer Traumvorstellung. Dies ist sehr bedauernswert. Deswegen habe ich diese kurze Erklärung, der zehn Gelübde, für beginnende Studierende dargelegt, damit sie ihre Richtung kennen und sich danach ausrichten. Jene, welche in die Hauslosigkeit gegangen sind, mit guten Herzen, sollten aufrichtig und achtsam praktizieren und aufpassen die Gelübde nicht zu brechen. So sind die Sramanera Gelübde vorrangig Stufen zu den Bhiksu Gelübden und ferner dienen sie als Basis und Wurzel für die Bodhisattva Gelübde. Aufgrund der Gelübde entsteht Samadhi und durch Samadhi entsteht Weisheit, dies dient dem Zweck den heiligen Pfad zu verwirklichen und dass du nicht die Ausrichtung und das Ziel der Ordination verfehlst. Jemand der umfangreicher nachschauen möchte, sollte selbst die Arbeiten des Vinaya-Pitaka erforschen. Die folgenden zehn Gelübde wurden

aus dem Sutra „Zehn Gelübde des Sramanera“ herausgenommen, welche der Buddha an Sariputra auftrug zu Rahula zu sprechen.

Das erste Gelübde: Nicht Töten

Die Erklärung: Oben von den Buddhas, den Heiligen, den Lehrern, der Sangha und den Eltern, bis hinunter zu den Insekten, welche fliegen und krabbeln, solange es ein Lebewesen ist, solltest du es nicht absichtlich töten, indem du selbst tötest oder andere beauftragst zu töten oder dich daran erfreust, wenn jemand tötet. Dies wird im Vinaya umfangreicher erklärt, weil es sonst zu viel der Worte wäre, ist es hier nicht niedergeschrieben. In einem Sutra heißt es, wenn in den Wintermonaten Läuse sich bei dir sammeln, solltest du sie in eine Bambus-Röhre legen, sie mit Baumwolle warmhalten und mit schmutzigem Essen füttern, aus Sorge, dass sie aufgrund von Hunger und Kälte sterben. Du solltest auch Wasser filtern, Lampen abdecken und keine Katzen, Füchse usw. ernähren, dies ist der Weg des Mitgefühls. Wenn du schon kleine Lebewesen in dieser Weise behandelst, dann kannst du auch verstehen, wie es mit größeren Wesen ist. Die Menschen der heutigen Zeit sind nicht fähig, sich in solch einer Weise mitfühlend zu verhalten. Über dessen fügen sie den Lebewesen sogar Schaden zu. Ist dies so in Ordnung? Deswegen lehrt ein Sutra: „Sei gütig und hilfsbereit, damit die Lebewesen Frieden finden. Wenn du siehst, dass Lebewesen getötet werden, dann bringe einen liebevollen Geist hervor“. Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Das zweite Gelübde: Nicht stehlen

Die Erklärung: Von Sachen, die so wertvoll sind wie Gold und Silber, bis zu einer Nadel oder einem Grashalm, solltest du es nicht nehmen, wenn es nicht gegeben wurde. Ob es der Eigentum, der beständig verweilenden Sangha, der vertrauensvollen Spender, der Sangha-Gemeinschaft, von Beamten oder Bürgern, oder von allen anderen ist, von Nehmen mit Gewalt, heimlich, durch Betrug, bis hin zu Steuerhinterziehung oder Schmuggel etc., all dies gehört zum Stehlen. In einem Sutra steht geschrieben: ein Sramanera hat sieben Pflaumen von der Hausgemeinschaft gestohlen, ein Sramanera hat einige

Kekse und ein Sramanera hat ein wenig Zucker von der Sangha-Gemeinschaft gestohlen und allesamt sind sie in die Hölle gefallen. Deswegen sagt ein Sutra: „Es ist besser den Arm abzuschneiden, als jemandes Eigentum zu nehmen.“ Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Das dritte Gelübde: Abstehen von Handlungen der sexuellen Begierde

Die Erklärung: Die fünf Gelübde für Laien beschränken nur sexuelles Fehlverhalten, wo hingegen die zehn Gelübde für Ordinierte Handlungen der sexuellen Begierde verbieten. Jede sexuelle Handlung, mit jeglichen Männern oder Frauen in der Welt, zu begehen, wird als Gelübdebruch bezeichnet. Im Surangama Sutra steht, dass die Bhiksuni „Kostbarer Lotus-Duft“ heimlich sexuelle Handlungen ausführte, danach sagte sie, dass man bei Handlungen der sexuellen Begierde niemanden tötet und niemandes Besitz stiehlt und es deswegen keine Vergeltung mit sich bringt. Daraufhin brannte ihr Körper in heftigen Flammen und sie fiel lebend in die Hölle. Wegen Handlungen der sexuellen Begierde haben weltliche Menschen ihren Körper zerstört, sowie ihr Haus und ihre Familie verloren. Wie kann jemand, der das weltliche Leben verlassen hat, um ein Mitglied der Sangha zu werden, so etwas noch begehen?! Begierde ist die primäre Wurzel von Geburt und Tod. Daher lehrt ein Sutra: „Es ist besser rein zu sterben, als verdorben zu leben.“ Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Das vierte Gelübde: Keine falsche Rede

Die Erklärung: Es gibt vier Arten falscher Rede. Die Erste ist Lügen, also das Wahre als falsch darzustellen und das Falsche als wahr darzustellen oder zu behaupten man habe etwas gesehen, wenn man es nicht gesehen hat und wenn man es nicht gesehen hat, zu behaupten man habe etwas gesehen, also nicht die Wahrheit sagen und lügen etc. Die Zweite ist sinnloses Geschwätz, das heißt aufpolierte Rede, anstößige Rede und blumige Worte, dazu zählen hinreißende Lieder, liebliche Gedichte, welche Sehnsüchte erzeugen, Sorgen vergrößern und den Geist der Menschen ablenken etc. Die Dritte ist beleidigende Rede, das heißt vulgäre Rede, grausame Worte oder das

Beschimpfen von anderen etc. Die Vierte ist entzweiende Rede, das heißt mit jemanden über eine dritte Person zu sprechen und dann mit dieser Person über die Erstere zu sprechen, um ihre Harmonie zu spalten. Man hetzt sie gegeneinander auf, sodass sie sich streiten und miteinander kämpfen etc. Das beinhaltet sogar erst jemanden zu loben und später schlecht zu machen, im Angesicht zuzustimmen und hinter dem Rücken entgegen zu reden, falsches Zeugnis abzugeben und Fehler von anderen zu verbreiten. All das sind Arten von falscher Rede. Wenn eine gewöhnliche Person behauptet, dass sie eine Stufe der Heiligkeit verwirklicht hat, zum Beispiel sie behauptet den Stromeintritt oder den Zustand eines Einmal-Wiederkehrers erlangt zu haben usw., dann wird dies als große falsche Rede bezeichnet, welches ein sehr schweres Vergehen ist. Außerdem, falsche Rede, um andere vor Schaden und Schwierigkeiten zu schützen, so wie als flexible Methode und aus Mitgefühl zum Wohle anderer, um zu helfen, sind kein Vergehen. Die Älteren der Welt sagten auch: „Das Wesentliche bei der Verbesserung von einem selbst, fängt beim Abstehen von falscher Rede an.“ Wie viel mehr für Menschen, die den Weg studieren, welcher der Weltlichkeit entsagt? In einem Sutra steht, dass ein Sramanera über die Rezitation eines älteren Bhiksu’s herabwürdigend gelacht hat und er wie ein bellender Hund klingt. Weil der ältere Bhiksu die Arhatschaft erlangt hatte, leitete er den Sramanera an, augenblicklich seine Verfehlung zu bereinigen, dadurch entging er zwar dem Fall in den Höllenbereich, wurde aber dennoch als Hund wiedergeboren. Ein Satz beleidigender Rede und bringt so viel Schaden wie dies. Deswegen erklärt ein Sutra: „Weltliche Leute haben Äxte im Mund, sie zerschneiden sich selbst, mit ihrer schädlichen Rede.“ Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Das fünfte Gelübde: Kein Alkohol trinken

Die Erklärung: Alkohol trinken heißt alle Arten von Alkohol zu trinken, die einen Menschen betrunken machen können. In Indien gibt es verschiedene Alkohol Sorten, die aus Zuckerrohr, Trauben und sogar aus Blumen zubereitet werden. In China gibt es nur Alkohol, der aus Reis hergestellt wird. Allesamt sind verboten zu trinken. Außer bei schwerer Krankheit, wenn man ohne Alkohol nicht heilen kann, in diesem Fall musst du in der Sangha eine

öffentliche Bekanntgabe machen und dann erst darf es getrunken werden. Grundlos darf nicht einmal ein Tropfen deine Lippen berühren. Zudem solltest du nicht an Alkohol riechen, nicht an einem Alkoholgeschäft haltmachen oder anderen Alkohol zum Trinken geben. „I Ti“ stellte Alkohol her und auf Grund dessen durchtrennte der König „Yu“ seine Beziehung zu ihm. Der König „Chou“ stellte Unmengen von Wein her und das Land ging dadurch zu Grunde. Es ist umso beschämender für Mitglieder der Sangha Alkohol zu trinken. Früher gab es einen Upasaka, welcher das Gelübde brach, kein Alkohol zu trinken und somit brach er alle anderen Gelübde zugleich. Eine Handlung des Trinkens von Alkohol führt zu den 36 Fehlern, dies ist kein geringes Vergehen. Jene, welche leidenschaftlich Alkohol trinken, müssen augenblicklich nach dem Tode in die Hölle der kochenden Exkremente fallen, die folgenden Leben sind von Ignoranz geprägt und der Same der Weisheit ist verloren. Deswegen ist Alkohol eine verrückte Droge, sie benebelt und verwirrt den Geist und wirkt noch schlimmer als ein tödliches Gift. Deswegen sagt das Sutra: „Es wäre besser flüssiges, kochendes Kupfer zu trinken, also seid vorsichtig dieses Gelübde des Abstehens von Alkohol nicht zu brechen.“ Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Das sechste Gelübde: Keine Blumen-Girlanden tragen und den Körper nicht mit Parfüm einreiben

Die Erklärung: Blumen-Girlanden, so wie in Indien, wo die Leute Blumen zu einer Girlande aufreihen, um ihren Kopf damit zu schmücken. In China benutzen sie solche Materialien wie Seide, Samt, Gold, Silber und anderes Wertvolles, um ihre Hüte zu schmücken. Den Körper mit Parfüm einzureiben, so wie wohlhabende Leute in Indien kostbare Düfte benutzen, um Puder damit herzustellen und dann ihre Bediensteten beauftragen, ihren Körper damit einzureiben und so wie in diesem Land (China), wo Parfüm, Creme und Kosmetik benutzt wird. Wie könnten jene, die in die Hauslosigkeit gegangen sind, Dinge solcher Art benutzen. Der Buddha schrieb vor, dass für die drei Dharma-Roben grober Leinenstoff benutzt werden sollte, denn Haar von Tieren und Seide aus dem Mund von Seidenwürmern zu gewinnen, verursacht Leid bei den Lebewesen und schadet unserer Sensibilität für Mitgefühl. Deswegen sollten diese Arten nicht von Ordinierten benutzt

werden. Eine Ausnahme wird für über Siebzigjährige gemacht, wo der Körper schon zu weit geschwächt ist und ohne Seide nicht warm wird, dann ist es erlaubt, aber für alle anderen nicht. König „Yu von Hsia“ trug nur schlechte Kleidung und „Kung Sun“ trug nur Schlafanzüge aus Baumwolle. Wohlhabende, wie Könige und Minister, die eigentlich gute Sachen tragen könnten, haben dies nicht getan, wie könnten Praktizierende des Pfades sich entgegengesetzt verhalten und nach schöner Kleidung und Schmuck gieren?! Deswegen solltest du aus erdfarbenem, unansehnlichem Stoff Kleidung herstellen oder mit den Lumpen von Verstorbenen deinen Körper bedecken, seit jeher ist dies die Anpassung eines Hauslosen. In der Vergangenheit trug ein namhaftes Sangha-Mitglied dieselben Paar Schuhe dreißig Jahre lang, umso mehr gilt dies für gewöhnliche Menschen. Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Das siebte Gelübde: Nicht singen, tanzen, Musik-Instrumente spielen, vorführen oder zu solchen Veranstaltungen gehen

Die Erklärung: Singen heißt Musikstücke mit dem Mund zu singen, tanzen heißt den Körper zur Musik zu bewegen. Zu Musik-Instrumenten zählen Harfen, Pfeifenorgeln und Flöten. Du solltest selbst nicht damit spielen und wenn jemand anderes es spielt, solltest du auch nicht absichtlich hingehen, zusehen und zuhören. In früherer Zeit gab es ein Himmelswesen, welches den betörenden Klang einer singenden jungen Frau hörte, dieses verlor augenblicklich seine übernatürlichen Kräfte. Wenn das Zusehen und Zuhören schon solch einen Schaden versursacht, wieviel mehr dann es selber durchzuführen?! Heute gibt es dumme Menschen, die das Lotus Sutra zitieren, welches Becken und Lauten erwähnt und sie deswegen eigenwillig und unbekümmert Musik studieren. Das Lotus Sutra bezieht sich auf Musik zum Darbringen an die Buddhas und nicht für das eigene Vergnügen. Deswegen ist es dennoch akzeptabel in Zeremonie-Tempeln als Dharma-Meister im Bodhimanda, für die weltlichen Leute, zu fungieren. Jetzt hast du aufgrund des Problems von Geburt und Tod der Weltlichkeit entsagt und bist in die Hauslosigkeit gegangen, wie kannst du dann deine Hauptpraxis vernachlässigen und danach streben durch Übung geschickt im Musizieren zu werden. Bis hin zu Angelegenheiten, wie Glückspiele und sportliche Spiele

aller Art, sie alle verwirren das Vertrauen in den Pfad und verstärken Fehler und Vergehen. Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Das achte Gelübde: Keine hohen, breiten und großen Betten benutzen

Die Erklärung: Der Buddha schrieb die Benutzung von Seil-Betten vor, welche nicht höher als Acht Finger des Tathagata's sein sollten. Ein Bett höher als dies ist ein Vergehen. Zudem sollten Lackierungen, Gravierungen, Bemalungen, Vorhänge und Matratzen aus Seide nicht benutzt werden. Die früheren Ordinierten stellten ihre Sitze aus Stroh her und schliefen unter Bäumen. Die heutigen Betten sind fortgeschrittener als früher, also warum solltest du hohe und breite Betten für diesen illusorischen Körper benutzen?! Der ehrwürdige „Hsien" hat sich in seinem ganzen Leben nie hingelegt. Dyana Meister „Kao Feng Miao" gelobte für drei Jahre kein Bett oder Stuhl zu benutzen. Anderseits, der König „Wu Ta" akzeptierte einen Thron aus hochwertigem Sandel-Holz, dadurch nahm sein Verdienst ab und das Unheil entstand." Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Das neunte Gelübde: Nicht zur unangemessenen Zeit essen

Die Erklärung: Unangemessene Zeit meint nach der Mitte des Tages, denn dies ist nicht die Zeit, wo die Sangha isst. Die Götter essen am Morgen, der Buddha ist am Mittag, Tiere nach dem Mittag und Geister in der Nacht. Die Sangha sollte dem Buddha folgen und nicht nach dem Mittag essen. Wenn die Preta´s das Klappern von Geschirr und Besteck hören, dann entflammt ein Feuer in ihrer Kehle. Deswegen sollte man auch zum Mittag leise essen, wieviel mehr also nachmittags?! Früher gab es ein namhaftes Mitglied der Sangha, welches ein Sangha-Mitglied im Nachbarzimmer hörte, wie es nach dem Mittag den Ofen zum Kochen anfeuerte und daraufhin sind ihm unabsichtlich Tränen geflossen, denn er war traurig aufgrund des Verfalls des Buddha-Dharmas. In dieser Zeit, wo die Körper der Menschen schwach und oft krank sind, sie immerzu essen möchten oder sie einfach nicht fähig sind dieses Gelübde zu halten, haben die früheren Ordinierten das Abendessen als Medizin bezeichnet, mit der Intention Krankheiten dadurch zu heilen, aber du

solltest wissen, dass diese Entscheidung den Vorschriften Buddhas widerspricht und deswegen solltest du großen Scham entwickeln, dich an das Leid der Preta´s erinnern, immer mitfühlend für die Befreiung aller wirken, nicht viel essen, keine feine Nahrung essen und nicht ruhigen Gewissens essen, unter diesen Bedingungen könnte es in Ordnung sein. Verhältst du dich nicht so, dann ist es eine schwere Verfehlung. Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Das zehnte Gelübde: Kein Gold, Silber und Wertvolles besitzen

Die Erklärung: Gold bezieht sich auf die Reinform, dessen Farbe natürlicherweise entsteht und Silber ist dem ähnlich, da es golden legiert werden kann. Wertvolles bezieht sich auf die sieben Arten von Edelsteinen. Alle diese Dinge vermehren die Gier, behindern und negieren das Karma, welches zum Verwirklichen des Pfades führt. Aus diesem Grund, als Buddha noch lebte, waren die Sangha-Mitglieder Almosengänger, sie bauten keine Koch-Öfen für sich selbst und waren immer von äußeren Bedingungen abhängig, um mit Kleidung, Essen und Unterschlupf versorgt zu werden. In dieser Situation war das Bewahren von Gold und Silber unnütz. Da selbst das Bewahren verboten ist, ist das Thema Reinheit selbsterklärend. Wenn selbst ein weltlicher konfuzianistischer Gelehrter, der auf Gold stößt, sich nicht einmal umdreht, um einen Blick darauf zu werfen, wie könnten dann Schüler des Buddhas, welche von sich behaupten, besitzlos zu sein, dies noch aufbewahren?! Nicht alle Ordinierten der heutigen Zeit können auf Almosengang gehen. Entweder sie leben in einem Kloster, Tempel oder gehen auf weite Reisen und können nicht verhindern mit Gold und Silber ihre Kosten zu bezahlen. Aber du solltest wissen, dass diese Entscheidung den Vorschriften des Buddha widerspricht und deshalb solltest du großen Scham entwickeln, dir die Leiden von Armut und Bedürftigkeit anderer vergegenwärtigen und immer Freigebigkeit praktizieren. Du solltest nicht auf der Suche danach sein, es nicht anhäufen oder Handel betreiben und schmücke deine Kleidung, Sachen, Besitz usw. nicht mit den sieben Arten von Edelsteinen, unter all diesen Bedingungen könnte es in Ordnung sein. Verhältst du dich nicht so, dann ist es eine schwere Verfehlung. Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Unterer Abschnitt: Manieren

Buddha schrieb vor, dass Sramanera mit dem Erreichen des 20. Lebensjahres, wenn sie die volle Ordination nehmen möchte, abgefragt werden sollen, wenn sie aber nicht fähig sind ausreichend Antwort über ihre Angelegenheiten zu geben, dann sollte ihnen die Vollordination nicht übertragen werden. Darum wird gesagt, wenn du Sramanera bist, und nicht einmal deine Angelegenheiten beherrschst, dann erst recht nicht die großen Samana (Bhiksu)-Angelegenheiten, welche weit schwieriger sind. Deshalb solltest du alle auswendig lernen, hören, verstehen und wissen. Erst dann sollst du die Vollordination erhalten. Wenn dir jetzt die Vollordination übertragen würde, dann würden die Leute sagen, Buddha-Dharma ist einfach zu praktizieren und es wäre einfach ein Bhiksu zu sein. Deswegen wirst du vorher abgefragt. Die folgenden Punkte sind aus den Sutren über die Manieren von einem Sramanera herausgeschrieben, sowie aus den früheren Regelwerken und heutigen Sramanera Büchern. Aus einem Werk vom ehrwürdigen Vinaya Meister „Tao Hsuan“, welches zwar erst Bhiksu´s studieren, wurden trotzdem gebräuchliche Punkte herausgefiltert. Weil der Geist der heutigen Menschen im Dharma-Endzeitalter faul ist, man viel zu Hörendes als langweilig empfindet, wurden sehr ausgiebige Abschnitte herausgefiltert und nur die essentiellen Teile niedergeschrieben. Die Abschnitte sind so strukturiert, dass es praktisch und einfach zu lesen und zu lernen ist. An jenen Stellen wo die Erklärung nicht ausreicht, habe ich sinngemäß einige Punkte ergänzt. Wer tiefer forschen möchte kann selbst in den vollständigen Vinaya Werken lesen.

Regel Nr. 1 – Verehrung großer Gotama-Samana´s

Du solltest nicht die Mönche nur mit ihrem Namen anreden. [Sondern immer auch mit dem Titel]

Du solltest nicht heimlich bei Sila-Erläuterungen von deinem Lehrer zuhören.

Du solltest nicht die Fehler des Lehrers weitererzählen.

Du solltest nicht sitzen bleiben, wenn der Lehrer vorbei geht, außer beim Rezitieren von Sutren, bei Krankheit, beim Haareschneiden, beim Essen, bei Arbeiten von der Gemeinschaft.

Jemand der schon 5 Varsah´s praktiziert hat, wird als Acharya bezeichnet. Bei 10 Varsah´s wird man als Upadhyaya bezeichnet. Obwohl dies die Angelegenheiten von Bhiksu´s sind, sollte ein Sramanera diese vorher wissen.

Regel Nr. 2 – Verehrung des Lehrers

Du solltest früher aufstehen als der Lehrer. Wenn du in das Zimmer des Lehrers gehen möchtest, solltest du vorher 3-mal anklopfen.

Wenn du Verfehlungen hast und der Lehrer dich darauf hinweist, solltest du nicht widersprechen.

Du solltest den Lehrer betrachten, als sei er Buddha.

Wenn der Lehrer dich beauftragt unsaubere Sachen wegzuschütten, solltest du nicht meckern und nicht verärgert sein.

Wenn du Niederwerfungen vor dem Lehrer machen möchtest, sollte dies nicht geschehen während er sitz-meditiert, geh-meditiert, isst, Dharma (Sutra) Belehrungen hält, Zähne putzt, duscht, sich wäscht, schläft oder sich ausruht etc. Wenn der Lehrer die Tür geschlossen hat, solltest du keine Niederwerfungen draußen vor der Tür machen. Wenn du in sein Zimmer eintreten möchtest, um Niederwerfungen zu machen, dann solltest du 3-mal klopfen, wenn der Lehrer nicht antwortet solltest du gehen.

Du solltest 2 Hände benutzen, um Speisen und Getränke vom Lehrer zu tragen. Beim Aufräumen, wenn der Lehrer fertig gegessen hat, solltest du langsam und umsichtig sein Geschirr aufräumen.

Beim Bereitstehen zum Bedienen des Lehrers, solltest du nicht direkt gegenüber von ihm stehen oder höher oder zu weit weg von ihm stehen. Du solltest so stehen, dass der Lehrer leise sprechen kann und du ihn gut verstehst, damit der Lehrer keine Kraft verschwendet.

Wenn du vom Lehrer um Dharma-Unterweisungen bittest, solltest du deine Kleidung zurecht machen, eine Niederwerfung machen, die Hände falten, und dich niederknien. Bei der Unterweisung, solltest du mit ausgeglichenem Geist gründlich zuhören und tief kontemplieren. Wenn du allgemeine Dinge fragst, brauchst du keine Niederwerfung zu machen und dich nicht hinzuknien, es reicht aufrecht bei ihm zu stehen und ehrlich, direkt dein Anliegen darzulegen. Wenn der Lehrer erschöpft ist, körperlich oder geistig, und dir sagt zu gehen, solltest du gehen, du solltest nicht ärgerlich sein, und dein Gesicht verziehen.

Wenn du eine Verfehlung usw. hast, solltest du es nicht verbergen, sondern so schnell wie möglich zum Lehrer gehen und inbrünstig um Bereinigung bitten. Wenn er das akzeptiert, solltest du mit ganzem Herzen offenlegen, aufrichtig bereuen, um wieder reinen und klaren Geistes zu sein.

Du solltest dem Lehrer nicht dazwischenreden.

Du solltest nicht zum Spaß auf dem Platz des Lehrers sitzen oder auf seinem Bett liegen und nicht seine Kleidung anziehen etc.

Wenn du für den Lehrer Briefe übergibst, solltest du sie nicht öffnen und hineinschauen und auch nicht anderen die Briefe zeigen. Wenn der Empfänger etwas fragt, solltest du ehrlich antworten und nicht der Frage ausweichen und wenn er dich einlädt, solltest du nicht bleiben, sondern mit ganzem Herzen an deinen Lehrer denken und schnellstmöglich zurückkehren.

Wenn der Lehrer Gäste hat, solltest du dort stehen wo du normalerweise stehst oder neben ihm oder hinter ihm und in seiner Nähe bleiben, um ihm zu dienen, wenn er etwas braucht. Wenn der Lehrer krank ist, solltest du besonders aufmerksam ihn pflegen und dich um sein Zimmer, Bettwäsche, Medizin, angemessene Nahrung etc. kümmern.

Was die Kleidung, Schuhe, Wäsche waschen etc. betrifft, steht es genauer im Vinaya, deshalb ist es hier nicht näher erläutert.

Ergänzung:

Beim Bereitstehen zum Bedienen des Lehrers, solltest du nicht ohne seine Anweisung sitzen, nicht reden, wenn du nicht gefragt wurdest, außer du hast eine Sache über die du nachfragen möchtest. Wenn du im Stehen deinen Lehrer bedienst, solltest du dich nicht an Wände oder an Stühle lehnen, sondern aufrecht, mit akkurater Fußstellung, neben ihm stehen.

Wenn du Niederwerfungen vor dem Lehrer machen möchtest, aber er dich daran hindert, solltest du seinen Anweisungen folgen und keine Niederwerfung machen.

Wenn der Lehrer mit Gästen über Dharma diskutiert und redet, welcher nützlich für Körper und Geist ist, solltest du ihn dir gut merken.

Wenn der Lehrer dir einen Auftrag gibt, solltest du ihn rechtzeitig und nicht entgegen der Anweisung erledigen, nicht faul sein und den Auftrag verachten.

Du solltest nicht früher als der Lehrer schlafen gehen.

Wenn jemand nach dem Namen deines Lehrers fragt, solltest du seinen Namen und Stellung korrekt wiedergeben.

Als Schüler solltest du deinen Lehrer gründlich auswählen, ihm lange nahestehen und nicht zu früh verlassen. Wenn der Lehrer wahrhaftig Verfehlungen hat, solltest du dir einen anderen suchen. Wenn du dich vom Lehrer lokal entfernst, solltest du dir seine Anweisungen merken und sie nicht verwerfen und eigenmächtig handeln, oder dem weltlichen Strom folgen und unrecht Handeln. Auch solltest du nicht an belebten Orten leben wie am Markt oder Brunnen, oder bei weltlichen Götter Tempeln, oder in Zimmern von weltlichen Bürgern, oder in der Nähe von Nonnenklöstern. Du solltest nicht fern vom Lehrer wohnen, um alle weltlichen unheilsamen Sachen durchzuführen.

Regel Nr. 3 - Mit dem Lehrer unterwegs sein

Du solltest nicht in andere Leute Häuser hinein gehen, nicht anhalten und mit anderen Menschen reden. Nicht nach links und rechts umherschweifen mit dem Blick, sondern mit gesenktem Blick dem Lehrer folgen.

Wenn du beim Haus eines Spenders ankommst, solltest du beim Lehrer stehen, und erst auf Anweisung dich hinsetzen. Beim Ankommen in ein anderes Kloster, wenn der Lehrer Niederwerfungen macht oder du selbst, solltest du nicht selbst den Gong schlagen.

Wenn ihr in die Berge geht, solltest du das Sitz-Tuch des Lehrers tragen. Wenn ihr weit reist, solltest du dich nicht zu weit vom Lehrer entfernen. Wenn ihr ein Gewässer überquert, solltest du vorher vorsichtig mit einem Stock die Wassertiefe ermitteln.

Was Almosenschale tragen und seinen Wanderstab angeht, findet sich genaueres dazu im Vinaya.

Ergänzung:

Falls du dich vom Lehrer entfernst, solltest du dich nicht später als er am vereinbarten Ort einfinden.

Wenn der Lehrer seine Nahrung zu sich nimmt, solltest du neben ihm stehen in Bereitschaft die Darbringungs-Zeremonie durchzuführen. Wenn der Lehrer das Essen beendet hat, solltest du bei ihm stehen und die Gaben, welche ihm dargebracht wurden, empfangen.

Regel Nr. 4 – Eintritt in die Gemeinschaft

Du solltest nicht um Sitzplätze streiten, nicht beim Sitzen jemanden über eine lange Distanz rufen, reden oder lachen.

Wenn jemand in der Gemeinschaft Verfehlungen hat in den Manieren, solltest du mit geschickten Mitteln die unheilsamen Manieren der anderen versuchen zu korrigieren und helfen ihre heilsamen Seiten zu entwickeln. Du

solltest nicht deine Erschöpfung zur Schau stellen, um deine Anstrengungen zum Ausdruck zu bringen.

Wo immer du bist, solltest du nicht früher als die Anderen schlafen und nicht später als die Anderen aufstehen.

Beim Waschen des Gesichtes, solltest du nicht zu viel Wasser benutzen. Beim Zähne putzen und spülen, solltest du deinen Kopf senken, wenn du Wasser ausspuckst und nicht das Wasser auf andere spucken und verspritzen. Du solltest nicht laut deine Nase schniefen, rülpsen und spucken. Du solltest nicht in Gebetshallen, Stupas, in sauberen Räumen, sauberen Böden oder bei sauberem Wasser, deine Nase putzen und spucken, sondern im privaten.

Während dem trinken, solltest du nicht mit einer Hand das Gefäß halten und mit der anderen Hand Leute begrüßen. Du solltest nicht die Zähne putzen mit dem Gesicht zu dem Stupa, zum Meister (Acharya) oder zum Großmeister (Upadhyaya) etc.

Wann immer du den Klang vom Gong hörst, solltest du die Hände zusammenfalten und folgenden Vers gedenken:

> Beim Hören des Gongs, nehmen Kleshas ab,
>
> die Weisheit wächst, Erleuchtung entsteht, die Hölle wird hinter sich gelassen und der Flammengrund wird überwunden.
>
> Möge ich ein Buddha werden, um alle Lebewesen zu befreien.
>
> **OM CALA TEJA SVAHA**

Du solltest nicht viel lachen, laut lachen und gähnen, wenn dann solltest du mit deinem Ärmel deinen Mund verdecken. Du solltest nicht eilig gehen.

Du solltest nicht das Licht, das dem Buddha dargebracht wurde, für dich selbst nehmen. Beim Licht anzünden solltest du es mit einem Schirm abdecken, damit keine Insekten hineinfliegen. Du solltest voll aufgegangene Blumen dem Buddha darbringen und vorher nicht daran riechen. Du solltest

die verwelkten Blumen entfernen, bevor du neue darbringst und nicht die verwelkten Blumen auf den Boden schmeißen und darauf treten, sondern sie an nicht einsehbaren Orten entsorgen.

Wenn du hörst, dass du gerufen wirst, solltest du antworten und am besten mit dem Namen von Buddha.

Wenn du Fundsachen findest, solltest du sofort den Sangha-Verwalter informieren.

Ergänzung:

Du solltest nicht zu enge Freundschaften mit anderen jüngeren Sramanera´s knüpfen.

Du solltest nicht unsorgfältig mit den drei Roben umgehen. Du solltest nicht zu viele Kleidung anhäufen, wenn du welche übrig hast, solltest du sie weggeben. Du solltest keine Gürtel, Staubwedel und Spielzeug anschaffen etc., und dich wie Weltliche schmücken, um mit deiner Verkleidung andere spirituell Praktizierende zu belustigen. Du solltest keine Kleidung mit Hauptfarben tragen und keine Kleidung und Schmuck wie weltliche Menschen tragen. Du solltest nicht die Zeremonie-Robe (Kasaya) mit schmutzigen Händen anlegen. Wenn du in die Gebetshalle gehst, solltest du deine Hosenbeine zusammenbinden und nicht unordentlich und nachlässig sein.

Du solltest nicht sinnlos herum schlendern. Du solltest nicht zu viel reden. Du solltest nicht, wenn du die Sangha hart arbeiten siehst, faul herumsitzen, der Arbeit aus dem Weg gehen und Ruhe für dich selbst beanspruchen.

Du solltest nicht des Klosters Bambus, Holz, Blumen, Obst, Gemüse, jegliches Essen und Trinken oder jegliche andere Sachen etc. für dich selbst nehmen.

Du solltest nicht über die Vorteile und Nachteile der Politik der Nation, der Regierungsangelegenheiten oder die guten und schlechten Seiten von Laien diskutieren.

Wenn du dich selbst bezeichnest, solltest du deinen Dharma-Namen verwenden und nicht „Ich“ oder den Namen „Kleiner Sangha“.

Du solltest nicht wegen Kleinigkeiten streiten. Wenn etwas Größeres schwierig zu ertragen ist, solltest du auch mit friedlichem Gemüt, liebevoll argumentieren und diskutieren. Wenn du das nicht kannst, solltest du geschickt die Streitigkeit vermeiden, denn jemand der wütend wird und grob spricht, verhält sich nicht wie ein gutes Sangha-Mitglied.

Regel Nr. 5 – Essen mit der Gemeinschaft

Wenn du das Holzbrett hörst, solltest du deine Kleidung richten [und rechtzeitig in der Speisehalle erscheinen.]

Die Mantren und Wunschgebete solltest du respektvoll rezitieren.

Beim Darbringen von Gaben an die Geister, solltest du nicht mehr als sieben Reiskörner, oder ein Zoll Nudeln, oder ein Fingernagel großes Stück Brot geben, denn mehr wäre wie Gier und weniger wie Geiz. Du solltest nicht Gemüse oder Tofu darbringen.

Die Darbringung sollte in der linken Hand gehalten werden und der folgende Vers sollte rezitiert werden:

All ihr Geister und Dämonen,

Heute bringe ich euch Gaben dar,

diese Speisen erfüllen die zehn Himmelsrichtungen,

und erfreuen die Geister und Dämonen.

Während dem Essen sollten die fünf Visualisationen durchgeführt werden:

1.Den Aufwand abwägen, wieviel Mühe aufgebracht wurde, bis diese Speise bei uns ankommt.

2.Prüfen ob die eigenen Tugenden ausreichen, um diese Speise zu empfangen.

3.Bewahre den Geist, so dass er nicht abschweift und Fehler macht, denn Gier ist die treibende Kraft für alles Unheilsame.

4.Diese Speisen als Medizin gegen Hunger und Schwäche zu sich zu nehmen.

5.Diese Speisen nur mit der Intention zu empfangen, die Buddhaschaft zu erlangen.

Du solltest nicht die Qualität des Essens kritisieren. Du solltest nicht Essen nehmen, welches extra für dich zubereitet wurde [und für alle anderen nicht] oder es an die Hunde verfüttern.

Wenn der Servierer kommt und du nicht mehr Essen empfangen möchtest, solltest du es nicht laut sagen oder eine ablehnende Geste machen, sondern ein Handzeichen geben, das das Essen den anderen gereicht werden kann.

Du solltest dich nicht am Kopf kratzen, sodass der Wind die Schuppen nicht in die Schüssel des Nachbarn weht. Du solltest nicht mit vollem Mund sprechen. Du solltest nicht lachen oder in sinnloses Gespräch einsteigen. Du solltest nicht laut kauen.

Wenn du einen Zahnstocher benutzt, solltest du deinen Mund mit dem Ärmel bedecken. Wenn du im Essen Insekten findest, solltest du sie verbergen, damit deine Nachbarn nicht beunruhigt werden.

Du solltest in einem Mal Essen. Wenn du dich hingesetzt hast und fertig gegessen hast, solltest du nicht aufstehen und dich wieder setzen, um mehr zu essen. Du solltest nicht nach dem Essen mit den Fingern die Schüssel putzen und dann von der Hand essen.

Du solltest nicht zu schnell und nicht zu langsam essen. Wenn der Servierer noch nicht gekommen ist, solltest du nicht verärgert sein. Wenn du etwas brauchst, solltest du im Stillen mit dem Finger Zeichen geben was du haben möchtest und nicht laut rufen. Du solltest keine lauten Geräusche mit der Schüssel machen.

Hast du fertig gegessen, solltest du nicht früher aufstehen als alle anderen.

Wenn du eine Verfehlungen hast, die Gemeinschaft dich kritisiert und du das Dharma-Instrument hörst, solltest du dich fügen und nicht widersprechen.

Wenn der Reis noch seine Schale hat, solltest du sie entfernen und weiter essen.

Du solltest nicht gierig sein bei Delikatessen und sie gefräßig essen. Du solltest nicht getrennt von der Sangha essen.

Regel Nr. 6 – Niederwerfungen

Bei Niederwerfungen solltest du dich nicht in der Mitte der Gebetshalle positionieren, weil das die Position vom Abt ist. Wenn jemand Niederwerfungen macht, solltest du nicht oberhalb ihres Kopfes die Person überqueren.

Beim Hände Zusammenfalten, sollten deine zehn Finger nicht ungeordnet, deine Hände nicht hohl in der Mitte und deine Finger sollten nicht in der Nase sein. Deine Hände sollten nicht zu hoch oder zu tief sein, sondern auf der richtigen Stelle in Brusthöhe.

Du solltest keine Niederwerfungen zu unangemessenen Zeiten machen und falls doch solltest du warten bis alle schon zur Ruhe gekommen sind.

Wenn der Lehrer Niederwerfungen macht, solltest du keine Niederwerfungen auf gleicher Höhe machen, sondern mit einem gewissen Abstand hinter ihm sein. Wenn der Lehrer jemanden begrüßt oder sich vor jemandem verbeugt, solltest du nicht gleichzeitig es ihm gleichtun. In seiner Gegenwart solltest du nicht gegenüber einem Gleichrangigem Niederwerfungen machen, oder von anderen Niederwerfungen annehmen. Wenn du Sutren oder Buddha Statuen in der Hand hältst, solltest du keine Niederwerfungen machen gegenüber anderen.

Ergänzung:

Wenn du Niederwerfungen machst, solltest du mit reinem Geist visualisieren. Die Lehre zählt sieben Arten von Niederwerfungen auf, diese solltest du wissen.

Regel Nr. 7 – Hören von Dharma

Wenn du die Ankündigung vor der Dharma-Halle siehst, solltest du früh genug in der Dharma-Halle erscheinen und nicht erst auf den Schlag der Dharma Trommel warten, indem du deine Kleidung zurecht machst, nicht umherschaust, sondern direkt hingehst. Dort angekommen, solltest du gerade und aufrecht sitzen. Du solltest nicht durcheinander sprechen oder laut Husten.

Ergänzung:

Beim Hören des Dharma, solltest du den Inhalt dir gut merken und in die Praxis umsetzen. Du solltest dir nicht interessante Inhalte merken, nur um des intellektuellen Wissens oder des Diskutierens wegen. Wenn du das Gehörte noch nicht verstanden hast, solltest du nicht sagen, dass du es verstanden hast und zu voreilig darüber sprechen. Junge Sramanera´s, welche noch unsicher im Vinaya sind, sollten den Vinaya studieren und nicht zu früh zu den Dharma Belehrungen gehen.

Regel Nr. 8 – Buddha-Dharma lernen

Du solltest erst den Vinaya lernen, danach die Sutren und nicht diese Reihenfolge umkehren. Du solltest erst deinem Lehrer Bescheid sagen, wenn du ein Sutra lernen möchtest, erst wenn du es gelernt hast, solltest du erneut Bescheid geben, dass du andere Sutren lernen möchtest.

Du solltest nicht den Staub von den Sutren mit dem Mund herunter pusten. Auf dem Tisch, wo du Sutren lernst, solltest du nicht Tee und verschiedene andere Sachen platzieren. Wenn jemand gerade Sutren lernt, solltest du nicht zu nahe an dessen Tisch stehen oder diese Person direkt vor seinem Tisch überqueren. Wenn Sutren und Bücher beschädigt sind, solltest du diese schnellstmöglich reparieren.

Sramanera´s, welche die Sramanera Pflichten noch nicht komplett gelernt haben, sollten keine Bücher lernen, über nicht buddhistische Themen wie: weltliche Manieren oder Geschichte und Politik etc.

Ergänzung:

Du solltest nicht extra Ritual Texte aussuchen, um sie zu lernen. Du solltest keine gefälschten Sutren lernen.

Du solltest keine Astrologie, Hellseherei, Medizin, Militär, Geographie, Prophezeiung oder Horoskop, Astronomie, Taoismus Bücher, bis zu Bücher, die von Dämonen und Hexen etc. handeln, lernen. Du solltest keine Gedichte und Kunst Bücher lernen. Du solltest keine nicht buddhistischen Bücher lesen, es sei denn deine intellektuelle Fähigkeit ist reif genug dafür, um die buddhistische Lehre mit anderen zu vergleichen, dann kannst du sie lesen, aber du solltest nicht dabei den Wunsch haben, es zu erlernen und zu praktizieren.

Du solltest nicht das Dichten lernen. Du solltest keine Schönschrift oder Kaligraphie üben, leserlich schreiben reicht aus.

Du solltest nicht mit schmutzigen Händen Sutren halten. Du solltest Sutren hochachten, wie den Buddha und dich nicht darüber lustig machen. Du solltest auf dem Tisch die Sutren nicht unordentlich aufstellen. Du solltest nicht mit lauter Stimme Sutren lesen und die Sangha stören. Du solltest nicht von anderen Leuten Sutren zum Durchsehen ausleihen und nicht zurückgeben, oder sie dabei nicht wertschätzen und kaputt zurückgeben.

Regel Nr. 9 – In den Tempel und in das Kloster gehen

Wenn du in das Kloster gehst, solltest du nicht das mittlere Tor nehmen, sondern die Nebentore benutzen. Wenn du durch das linke Tor gehst, solltest du mit dem linken Fuß eintreten, wenn du durch das rechte Tor gehst, den rechten Fuß benutzen.

Du solltest nicht ohne triftigen Grund in die Gebetshalle gehen. Du solltest nicht ohne triftigen Grund in den Stupa hinein oder hinauf gehen. Wenn du in die Gebetshalle oder Stupa hineingehst, solltest du im Uhrzeigersinn gehen und nicht umgekehrt. Du solltest nicht in der Gebetshalle und Stupa spucken

oder deine Nase schnauben. Wenn du den Stupa umrundest, solltest du 3, 7, 10, 100 Runden gehen und die Anzahl dir merken.

Du solltest nicht deinen Hut oder Gehstock etc. an die Wand der Buddha - Halle stellen.

Regel Nr. 10 – Mit der Sangha in der Meditationshalle sein

Auf deinem Meditationspodest, solltest du nicht dein Gewand, sowie dein Bettzeug laut ausschütteln, damit der Staub nicht herumfliegt und die Nebenan nicht gestört sind. Wenn du von deiner Schlaf-Kiste absteigst solltest du folgenden Vers gedenken:

> Von morgens der Stunde des Tigers* bis in die Nacht,
>
> mögen alle Lebewesen auf sich selbst achten.
>
> Wenn ihr Körper ausversehen unter meinen Füßen zerquetscht wird,
>
> mögen sie sofort in das reine Land wiedergeboren werden.
>
> **(3-5 Uhr, Aufstehzeit)*

Du solltest nicht laut und mit hoher Stimme sprechen. Wenn du die Jalousien herunterlässt, solltest du mit einer Hand die Rolle halten und mit der Anderen langsam das Seil herunterlassen. Du solltest beim Gehen nicht mit deinen Schuhen laut schleifen. Du solltest nicht laut Husten, trocken oder schleimig. Du solltest nicht mit dem Nachbar Kopf an Kopf, Ohr an Ohr, plaudern.

Wenn gute Schulfreunde dich besuchen, dann solltest du nicht lange im Schlafsaal reden. Du solltest sie einladen zum Fluss oder unter den Baum zu gehen, um diskutieren zu können.

Wenn du Sutren liest, solltest du auf deine Körperhaltung achten, deinen Geist sammeln und leise die Sutren betrachten.

Wenn der Gong 2-mal geschlagen wird, solltest du so früh wie möglich in der Meditationshalle erscheinen.

Wenn du auf deinem Schlafplatz bist solltest du folgenden Vers gedenken:

Mit aufrechtem Körper ansehnlich sitzend,

mögen alle Lebewesen

auf dem Thron der Erleuchtung sitzen,

und im Geist frei von Objekten der Anhaftung sein.

Ergänzung:

Du solltest nicht die Meditationshalle durchqueren.

Du solltest immer auf deine feinen Manieren achten, wenn du von deiner Schlaf-Kiste auf und absteigst, sodass du deine Nachbarn dabei nicht störst.

Du solltest nicht auf deinem Bett Sachen aufschreiben, außer wenn die Gemeinschaft Sutren liest. Du solltest nicht auf deinem Bett mit anderen zusammen Tee aufbereiten und über Nacht quatschen. Du solltest nicht auf deinem Bett Klamotten nähen oder flicken.

Du solltest nicht auf deinem Bett liegen und mit dem Nachbar reden und die Anderen stören.

Regel Nr. 11 – Arbeiten in der Gemeinschaft

Du solltest sparsam mit dem Eigentum der Sangha umgehen. Du solltest den Anweisungen des Verwaltungs-Mönches folgen und nicht widersprechen.

Wenn du Gemüse wäschst, solltest du es drei Mal waschen. Wenn du Wasser schöpfst, solltest du vorher deine Hände säubern.

Wenn du Wasser benutzt, solltest du genau hinschauen ob Insekten darin sind, falls dies so ist, solltest du das Wasser filtern und danach erst das Wasser benutzen. Wenn es im Winter sehr kalt ist, solltest du nicht zu früh Wasser filtern, sondern auf das Aufgehen der Sonne warten. Wenn du den Ofen oder den Herd anfeuerst, solltest du kein modriges Holz benutzen.

Wenn du Essen zubereitest, solltest du keinen Dreck unter den Fingernägeln haben.

Wenn du Schmutzwasser ausschüttest, dann nicht auf den Gehweg und auch nicht zu hochhalten, sodass beim ausschütten Wasser überall hin spritzt, sondern maximal in vierzig bis fünfzig Centimeter Abstand zum Boden langsam ausgießen. Du solltest nicht gegen den Wind den Boden fegen, und nicht den angesammelten Staub und Müll vom Boden hinter der Tür stehen lassen.

Wenn du dein Unterhemd wäschst, solltest du erst die Zecken und Läuse entfernen. In den Sommermonaten, wenn du Wasser im Eimer benutzt hast, solltest du danach den Eimer umdrehen, denn wenn du ihn mit der Öffnung nach oben stehen lässt, entstehen Insekten darin.

Ergänzung:

Du solltest kein kochendes oder heißes Wasser auf den Boden gießen oder spritzen.
Alles Reis, Mehl, Gemüse, Obst, etc., solltest du nicht respektlos durcheinander legen, sondern mit Sorgfalt behandeln.

Regel Nr. 12 – In das Badehaus gehen

Erst nimmst du warmes Wasser, um das Gesicht zu waschen. Danach wäschst du dich langsam von oben nach unten.

Du solltest nicht hastig heißes Wasser schöpfen und deinen Nachbar damit bespritzen. Du solltest nicht im Duschhaus urinieren. Du solltest nicht mit den Personen dort herumalbern, weil das Buch „Jen Tien Pao Giam“ spricht von einem Sramanera, der im Bad Witze macht und lacht, dafür die Vergeltung in der Hölle „kochendes Wasser“ erfuhr. Du solltest nicht an versteckten Orten duschen.

Wenn du Hautkrankheiten hast, mit zum Beispiel Eiter, solltest du dich zuletzt waschen oder wenn die Hautkrankheit furchterregend ist, dann ziehe dich besser etwas zurück, damit die Anderen sich nicht angeekelt fühlen. Du solltest nicht eigenwillig lange duschen und Unzufriedenheit heraufbeschwören.

Ergänzung:

Du solltest deine Kleidung in Gelassenheit an- und ausziehen.

Du solltest vor dem Waschen erst sorgfältig deinen intim Bereich säubern. Du solltest dieses Wasser zum sauber machen nicht in den Badewasserbehälter zurückkippen.

Wenn du heißes Wasser oder abgekühltes Wasser brauchst, solltest du, nach der Regel, mit der Holztrommel schlagen und nicht laut rufen.

Regel Nr. 13 – In das Toilettenhaus gehen

Wenn du Groß oder Klein machen musst, solltest du sofort gehen und nicht warten bis es zu dringend und unangenehm wird. Dein langes Gewand solltest du ordentlich gefaltet über die Bambusstange hängen und mit deinem Gürtel oder Tuch befestigen, als erstes, dass du es nicht vergisst und zweitens, damit deine Kleidung nicht runterfällt. Du solltest deine Hausschuhe wechseln und nicht mit sauberen Hausschuhen in das Toilettenhaus gehen.

Wenn du bei dem Toilettenhaus angekommen bist, solltest du 3-mal mit dem Finger klopfen, damit derjenige, in der Toilette, Bescheid weiß. Du solltest nicht die Leute, in der Toilette, drängen schnell herauszukommen. Wenn du auf die Toilette gestiegen bist, solltest du 3-mal mit dem Finger schnipsen und folgenden Vers gedenken:

Beim Klein und Groß machen,

Mögen alle Lebewesen,

Gier, Hass und Verblendung verwerfen

Und unheilsame Dharmas beseitigen.

Du solltest nicht nach unten schauen. Du solltest nicht mit einem Ast oder Grashalm auf dem Boden herum malen. Du solltest nicht laut pressen. Du solltest nicht über die Zwischenwand mit anderen sprechen. Du solltest nicht gegen die Wand spucken.

Wenn Jemand zu dir kommt, solltest du sie nicht begrüßen, sondern abweichen und dich wegdrehen. Du solltest nicht deine lange Robe

unterwegs zusammenknöpfen. Wenn du dein Geschäft erledigt hast, solltest du deine Hände sauber waschen und bis dahin solltest du nichts anfassen. Beim Hände waschen, solltest du diesen Vers gedenken:

Während das Wasser über die Hände fließt,

Mögen alle Lebewesen,

reine Hände haben,

damit sie den Buddha-Dharma empfangen und halten können.

OM SUKARAYA SVAHA

Ergänzung:

Wenn du dein Geschäft machst, solltest du deine Ärmel hochkrempeln. Auch solltest du nicht mit deiner langen Robe urinieren.

Regel Nr. 14 – Schlafen legen

Du solltest dich auf die rechte Seite legen, das ist die glückverheißendste und friedvollste Art. Du solltest nicht auf dem Rücken, auf dem Bauch oder auf der linken Seite liegen.

Du solltest nicht mit dem Lehrer im selben Zimmer und im selben Bett schlafen, wenn im selben Zimmer, dann aber nicht im selben Bett. Du solltest auch nicht mit anderen Sramanera gemeinsam in einem Bett schlafen.

Wenn du Schuhe, Socken, Unterwäsche etc. aufhängst, dann nicht über Kopf- oder Gesichtshöhe von Leuten.

Ergänzung:

Du solltest dich nicht ohne Unterwäsche hinlegen. Du solltest nicht auf dem Bett laut lachen und sprechen.

Du solltest nicht vor heiligen Statuen, sowie durch die Dharma-Halle mit dem Exkrementen-Behälter gehen.

Regel Nr. 15 – Am Ofen

Du solltest nicht Kopf an Kopf tuscheln. Du solltest keine schmutzigen Sachen in das Feuer schnipsen. Du solltest nicht deine Schuhe und Socken dort trocknen.

Du solltest nicht zu lange am Feuer sitzen und die Nachkommenden behindern. Wenn dir warm ist, solltest du zurück an deinen Platz gehen.

Regel Nr. 16 – Im Zimmer

Beim Begrüßen der Mitbewohner, solltest du darauf achten wer [bezüglich des Ordinationsalters] Senior und Junior ist.

Wenn du die Feuerlaterne hineinbringen möchtest, solltest du vorher Bescheid sagen, ich möchte eine Feuerlaterne hineinbringen, möchtest du die Feuerlaterne löschen, solltest du vorher nachfragen, ob die Mitbewohner sie noch brauchen. Du solltest nicht mit dem Mund pusten, um die Flamme der Lampe zu löschen. Du solltest nicht laut rezitieren.

Wenn Jemand krank ist, solltest du sie von Anfang bis Ende liebevoll pflegen. Wenn Jemand schon schläft, solltest du nicht laut gegen Sachen stoßen oder laut sprechen und lachen.

Du solltest nicht grundlos in andere Zimmer hineingehen.

Regel 17 – Das Nonnen Kloster besuchen

Erst wenn du einen extra Platz zum Sitzen hast, dann setze dich, wenn kein extra Platz zum Sitzen da ist, solltest du nicht sitzen. Du solltest nicht zu unangemessenen Zeiten sprechen. Wenn du zurück in deinem Kloster bist, solltest du nicht über das Gute und Schlechte von den Nonnen sprechen.

Du solltest nicht schriftlich in Kontakt mit ihnen bleiben, sowie fragen ob sie dir einen Gefallen tun können, wie Kleidung für dich nähen, waschen, färben etc. Du solltest nicht mit deiner Hand ihre Haare schneiden.

Du solltest nicht mit ihnen zusammen an einem versteckten Ort sitzen.

Ergänzung:

Du solltest nicht alleine dort hingehen, sondern immer zu zweit.

Du solltest keine Geschenke austauschen. Du solltest die Nonnen nicht fragen, ob sie für dich zu wohlhabenden Familien hingehen können, für Almosen oder zum Zeremonien rezitieren etc. Du solltest nicht mit den Nonnen eine elterliche, geschwisterliche oder dharma-freundschaftliche Beziehung eingehen.

Regel Nr. 18 – In das Haus von Laien gehen

Erst wenn es einen extra Platz gibt, dann solltest du sitzen und dich nicht willkürlich irgendwohin setzen. Wenn sie nach Dharma fragen, solltest du wissen, ob es die richtige Zeit ist und nicht zu unangemessener Zeit sprechen.

Du solltest nicht viel lachen.

Wenn der Hausherr dich zum Essen einlädt, obwohl das kein zeremonielles Essen ist, solltest du trotzdem dein Benehmen bewahren.

Du solltest nicht den Fehler machen, in der Nacht hin-, zurück- oder umherzugehen.

Du solltest nicht in einem leeren Haus, oder an versteckten Plätzen mit Frauen zusammensitzen und miteinander sprechen. Du solltest keinen schriftlichen Kontakt halten etc., sowie oben schon erwähnt.

Wenn du deine weltlichen und nahestehenden Personen besuchst, dann solltest du dich zuerst vor dem Buddha-Altar niederwerfen oder vor heiligen Statuen mit würdevoller Haltung und zusammengefalteten Händen dich verbeugen, als nächstes deinen Vater, Mutter und Verwandte etc., einem nach dem anderen begrüßen. Du solltest dich nicht bei deinen Eltern über die Strenge von deinem Lehrer beschweren, sowie dich nicht über das schwere ordinierte Leben beklagen oder über die kargen Wohnbedingungen sprechen. Du solltest mit deinen Eltern über Buddha-Dharma sprechen, um bei ihnen Vertrauen in den Dharma zu entwickeln und damit ihre Verdienste stärken. Du solltest nicht mit den jungen Verwandten etc. lange zusammensitzen, herumalbern und unsinnig reden. Du solltest auch nicht über gute und schlechte Seiten deiner Verwandtschaft nachfragen. Wenn es

schon dunkel ist und du bei ihnen übernachtest, solltest du ein eigenes Bett benutzen, viel sitzen, wenig liegen und dir im Geist Buddha vergegenwärtigen. Du solltest sofort zurückkehren, wenn die Sachen erledigt sind und nicht bedauern, dass du schon gehen musst.

Ergänzung:

Du solltest nicht unangemessen und heimlich mit dem Blick nach links und rechts schweifen. Du solltest nicht schwätzen. Wenn du mit Frauen sprichst, solltest du nicht leise sprechen und nicht in ihr Ohr flüstern. Du solltest nicht viel reden.

Du solltest nicht deine Manieren zur Schau stellen und vorspielen in Meditation zu verweilen, in der Hoffnung, dass sie Respekt vor dir haben. Du solltest nicht das wahre Buddha-Dharma durcheinander darstellen, oder die Fragen nicht auf den Punkt beantworten, oder dich als Gelehrten darstellen, damit sie Respekt vor dir haben.

Du solltest keine Geschenke machen, um auch ein Geschenk zu erhoffen und den weltlichen Umgang nachahmen. Du solltest dich nicht in die Angelegenheiten von Laien einmischen. Du solltest dich nicht in eine Feier mit Alkohol mischen. Du solltest nicht mit weltlichen Menschen eine elterliche oder geschwisterliche Beziehung knüpfen. Du solltest nicht über die Fehler in der Sangha sprechen.

Regel Nr. 19 – Almosengang

Du solltest mit einem erfahrenem Mönch zusammen gehen. Wenn kein erfahrener Mönch dich begleiten kann, solltest du auch Orte wissen, wo du hingehen kannst und wo nicht. Erst dann solltest du auf Almosengang gehen.

Wenn du vor ihrer Eingangstür stehst, solltest du gründlich dein eigenes Benehmen prüfen, um Fehlverhalten zu verhindern. Wenn kein Mann im Haus ist, solltest du nicht hineingehen.

Wenn du dich hinsetzen möchtest, solltest du vorher gründlich den Sitzplatz betrachten: wenn darauf Waffen, Wertsachen, sowie Flickarbeiten, wie

Kleidung und Decken etc. von Frauen liegen, dann solltest du dich nicht hinsetzen.

Wenn du Dharma sprechen möchtest, solltest du wissen, wann es sich lohnt zu sprechen und wann nicht.

Du solltest nicht den Leuten sagen, dass sie dir Speisen darbringen sollen, um viel Verdienst zu bekommen.

Ergänzung:

Beim Almosengang solltest du nicht bettelnd um Speisen bitten. Du solltest nicht viel über Ursache und Wirkung [der Gabe] reden und hoffen, dass sie dir viel darbringen.

Wenn dir viel dargebracht wird, solltest du keine Gier und Anhaftung aufkommen lassen und bei Wenig keine Trübsal empfinden.

Du solltest nicht immer zu den dir bekannten und sympathischen Spendern, sowie Tempeln gehen und Essen anfordern.

Regel Nr. 20 – In eine Siedlung gehen

Wenn du kein unentbehrliches Anliegen hast, solltest du nicht in die Siedlung gehen.

Du solltest nicht schnell gehen. Du solltest beim Gehen deine Arme nicht schwingen. Du solltest nicht, beim Gehen, auf beiden Seiten nach Menschen und Sachen schauen. Du solltest nicht, beim Gehen, mit Sramanera´s und Kindern herumalbern. Du solltest nicht beim Gehen mit Frauen oder Nonnen, ständig deine Position wechseln, [als würdest du sie umwerben.] Du solltest nicht nah mit Betrunkenen, sowie geistig Beeinträchtigten, gehen. Du solltest nicht absichtlich Frauen von hinten anschauen. Du solltest Frauen nicht heimlich im Augenwinkel nachschauen.

Wenn du Senioren und Verwandte triffst, solltest du niedriger oder seitlich von ihnen stehen und sie zuerst Begrüßen. Wenn du Kuriositäten wie Spielerei und Zauberei etc. siehst, solltest du ihnen nicht zuschauen, sondern geradewegs auf deinem Weg weiter gehen.

Wenn du auf Pfützen oder Wassergruben triffst, solltest du nicht darüber springen, gibt es einen anderen Weg, dann gehe um sie herum und wenn es nicht anders geht und alle darüber springen, dann darfst du es auch. Wenn du nicht krank bist oder dringende Gründe hast, dann solltest du nicht auf dem Pferd reiten oder nach Lust und Laune es peitschen, damit es schneller rennt.

Ergänzung:

Wenn du Regierungs-Beamten, egal ob hoch- oder niederrangig, begegnest, dann solltest du einen Umweg machen. Wenn du auf Schlägereien und Streitereien triffst, solltest du ihnen auch weit aus dem Weg gehen und nicht anhalten und zusehen.

Wenn du zurück ins Kloster kommst, solltest du nicht mit all den schönen Sachen prahlen, die du gesehen hast.

Regel Nr. 21 - Sachen Kaufen

Du solltest nicht feilschen. Du solltest nicht bei Marktständen von Frauen sitzen. Du solltest nicht mit anderen um dieselben Sachen konkurrieren. Wenn du jemanden versprochen hast, dass du seine Sachen kaufst, obwohl ein anderer es preiswerter verkauft, solltest das Geschäft nicht platzen lassen und die Sachen des anderen nehmen, und somit den Ersteren wütend machen.

Du solltest keine Bürgschaften für andere Leute eingehen, damit du dich nicht verschuldest.

Regel Nr. 22 – Handle nicht eigenmächtig

Wenn du gehst oder zurückkommst, solltest du deinen Lehrer fragen bzw. Bescheid sagen. Wenn du neue Kleidung anschaffst, oder anziehen möchtest, deinen Kopf rasieren möchtest, krank bist und Medizin einnehmen möchtest, in der Sangha Arbeit übernehmen möchtest, persönliche Sachen wie Papier und Stifte haben möchtest, solltest du deinen Lehrer vorher Bescheid sagen. Wenn du Sutren und Verse rezitieren möchtest, solltest du deinen Lehrer vorher fragen.

Wenn jemand dich beschenkt, solltest du deinen Lehrer fragen, bevor du es annimmst. Wenn du jemanden etwas geben möchtest, solltest du erst deinen Lehrer fragen, und erst geben, wenn dein Lehrer es akzeptiert hat. Wenn jemand von dir etwas ausleihen möchte, solltest du erst deinen Lehrer fragen und erst verleihen, wenn er es erlaubt hat. Wenn du von jemandem etwas ausleihen möchtest, solltest du erst deinen Lehrer fragen und erst wenn er es akzeptiert, es verleihen.

Wenn du deinen Lehrer etwas fragst, ob er es erlaubt oder nicht erlaubt, solltest du vorher eine Niederwerfung machen. Wenn er dir etwas nicht erlaubt, solltest du nicht wütend sein.

Ergänzung:

Bei großen Angelegenheiten: Studienreisen, Dharma-Belehrungen teilnehmen, in eine andere Sangha eintreten, einen Tempel beaufsichtigen, wenn etwas bei etwas dazwischenkommt, solltest du immer deinen Lehrer vorher fragen und nicht selber entscheiden.

Regel Nr. 23 – Verreisen zum studieren

Wenn du weit reist, solltest du dich auf gute Begleiter stützen.

Die Leute früher, bevor sie ihren Geist noch nicht verstanden haben, haben nicht den weiten Weg gescheut, um einen Lehrer zu suchen.

Ergänzung:

Jemand im jungen Alter, der schwach im Gelübde einhalten ist, sollte nicht weit reisen, jedoch wenn du dennoch gehst, solltest du nicht mit unheilsamen Begleitern gehen.

Der Zweck der Ordination ist einen Lehrer zu suchen, um den Weg zu ergründen, welcher zur Freiheit von Geburt und Tod führt und nicht um die Landschaft zu betrachten oder ausgiebig zu verreisen, um vor anderen später zu prahlen.

Irgendwo angekommen, solltest du das Gepäck vor dem Tempel abstellen und nicht mit deinem Gepäck direkt in die Haupthalle gehen. Einer sollte das Gepäck beaufsichtigen, während der Andere die Gemeinschaft grüßen geht und sich die Erlaubnis holt einzutreten, erst dann darfst du dein Gepäck nach drinnen mitnehmen.

Regel Nr. 24– Terminologie für Roben und die Schale

Die fünf-reihige Dharmarobe heißt auf Sanskrit „Antarvasaka“, welches in China bekannt ist als „Beinkleid“ oder „untere Robe“ und „Allzweck-, Arbeits –Robe“. Diese Robe wird getragen bei der Arbeit im Kloster, sowie beim Hinausgehen auf die Straße. Der Vers zum Tragen dieser Robe ist folgender:

Ausgezeichnet ist dieses Gewand der Befreiung,

das Gewand der unübertroffenen Verdienstfelder.

Ich empfange es respektvoll

und werde es in allen Leben nie aufgeben.

OM SIDDHAYA SVAHA

Die sieben-reihige Dharmarobe, heißt auf Sanskrit „Uttarasangha“, welches in China bekannt ist als „obere Robe“ und auch die „Robe zum Eintritt in die Gemeinschaft“. Sie wird getragen bei Niederwerfungen vor Buddha, beim Offenlegen von Verfehlungen, beim Rezitieren von Sutren, beim Meditieren, bei Essenszeremonien, bei Dharmabelehrungen, beim Rezitieren des „Upavasatha“ (der Gelübde) und „Pravarana“ (Offenlegen des Fehlverhaltens vor der Sangha nach der Regenzeit). Der Vers zum Tragen dieser Robe ist folgender:

Ausgezeichnet ist dieses Gewand der Befreiung,

das Gewand der unübertroffenen Verdienstfelder.

Ich empfange es respektvoll

und werde es in allen Leben immer tragen.

OM DHUPA DHUPA SVAHA

Die 25-reihige Dharmarobe heißt auf Sanskrit „Sanghati“ und ist in China bekannt als „harmonisierend“ oder als „bedeutungsvoll“ oder „vielfältig zusammengesetzt“. Es wird getragen, wenn man in den Königspalast geht, beim Geben von Dharma-Belehrungen und beim Almosengang. Diese Robe ist in neun Stufen eingeteilt: die niederen Drei sind aufgeteilt in neun, 11 und 13 Streifen. Die mittleren Drei sind in 15, 17 und 19 Streifen aufgeteilt und die drei Höheren sind in 21, 23 und 25 Reihen aufgeteilt. Der Vers zum Tragen dieser Robe ist folgender:

Ausgezeichnet ist dieses Gewand der Befreiung,

das Gewand der unübertroffenen Verdienstfelder.

Ich halte die Lebensaufgabe des Tathagata

und werde alle Lebewesen befreien.

OM MAHA BHAPPATA SVAHA

Die Schale heißt in Sanskrit „Patra“, welche in China auch als „Instrument zum Abmessen der entsprechenden Menge“ bekannt ist. Es gibt drei Faktoren, damit dieses Gefäß gemäß dem Dharma verwendet werden kann: Material, Farbe und Volumen. Das Material kann entweder getöpfert sein oder aus Metall. Die Farbe entsteht durch Verbrennen von Kräutern. Es gibt drei Größen: Groß, Mittel und Klein.

Das Sitztuch in Sanskrit heißt „Nisidana“, welches auch in China bekannt ist als „Sitzkissen“ und auch als „die Robe, welche den Füßen folgt“. Der folgende Vers sollte beim Ausbreiten rezitiert werden:

Das Sitztuch, das Nisidana,

nährt die aufkeimende Natur des Geistes,

eröffnet und ausgebreitet, steige ich auf in den heiligen Stand,

und halte die Lebensaufgabe des Tathagata.

OM DAMBHA DAMBHA SVAHA

Abschrift der Unterweisung zu den Vinaya-Versen vom ehrw. Bhiksu Thích Hạnh Tấn

Einleitung:

Heute beginnen wir mit den Versen für die Handlungen, wir fangen an, sie zu lernen und zu untersuchen. Diese Verse sind nicht nur für Ordinierte, sondern auch Laien können diese lernen und praktizieren. Obwohl dies eine Methode, eine Praxis ist, die ganz am Anfang der Ordinationslaufbahn gelehrt wird und ihr diese auswendig lernen solltet, also eine Methode ist, die die Grundlage bildet, gilt sie auch für Fortgeschrittene und weit fortgeschrittene Praktizierende, sie alle können diese Methode immer und immer wieder verwenden. Wenn man aufrichtig mit dem Herzen und dem Geist diese Verse praktiziert, dann erreicht man Samadhi und Weisheit. Durch das Einhalten dieser Verse, durch die Praxis dieser Verse, obwohl man nicht die Sila´s explizit beachtet, übertritt man dennoch keine Sila´s, weil der Geist ständig trainiert wird und ständig achtsam gehalten wird. Bei jeder Aktion, von früh morgens, wenn man die Augen aufschlägt, bis spät abends, wenn man die Augen wieder schließt, erinnert man sich an diese Verse und vergisst sie nicht. Die Verse decken alle Aktionen des Tages ab, fast alle, zum Beispiel beim Kochen gibt es keinen. Trotzdem, wenn der Geist ständig in diesen Gedanken für alle Lebewesen ist, dann ist kein freier Raum, um Sila´s zu übertreten. Daher wird das in Vietnamesisch und Chinesisch auch als Ty Ni bezeichnet und Ty Ni ist die Übersetzung für das Wort Vinaya, übersetzt Disziplin oder Verhalten. Ich meine, wahrscheinlich haben die Patriarchen damals, als sie die Verse aus dem Avatamsaka Sutra herausnahmen und es für die Praxis von jungen Ordinierten empfahlen, die Hoffnung gehabt, dass es später Mönche geben könnte, die durch die Praxis dieser Verse, die Erleuchtung und Befreiung erlangen, weil das ja die ganze Palette abdeckt, von Sila bis zu Samadhi und Prajna. Darin ist alles mit enthalten, also eigentlich braucht man keine andere Praxis mehr. Aber leider, weil das ganz am Anfang der Laufbahn eines Mönches oder einer Nonne steht, werden diese Verse oft leichtfertig genommen und nicht ernsthaft genug praktiziert und die meisten Ordinierten sehen diese Verse nur als eine Art Lektion, die sie für die Prüfung lernen müssen und das ist natürlich sehr schade. Wenn

man diese Praxis macht, dann merkt man, wie das den Geist verändert und beeinflusst. So, das ist die Einführung für diese Praxis und normalerweise sollten die Verse im Ablauf aufgezählt und gelernt werden, aber hier sind manche Verse scheinbar dazwischen geschoben z.B: 1.-2. du wachst auf und plötzlich schlägst du den Gong, ich werde aber später erklären warum.

1 Früh Aufwachen

Wenn Ich aufwache vom Schlaf,
mögen alle Lebewesen
zur allumfassenden Weisheit erwachen
und alle zehn Richtungen erblicken.

Der Schlaf ist eigentlich eins der fünf Hindernisse der Meditation und auch der Moment, wenn man seinen Schlaf beendet. So ist symbolisiert, dass man eine Etappe, einen Zeitraum von Verblendung, von Unwissenheit abgeschlossen hat und in dem Augenblick wechselt man über von Unwissenheit zu Weisheit, zu Wahrnehmung, deswegen ist dieser Zeitpunkt sehr wichtig. Wenn man aufwacht, sollte man den Geist so trainieren, dass man sofort wach wird und nicht irgendwie weiter schlummert, dies ist kein guter Zustand für den Geist. Das beeinflusst auch die Meditation, wenn man sitzt und dann schläft und kurz aufwacht, und weiter in diesem trüben Geist verweilt, dann ist das nicht gut. Wenn man zu müde ist, so könnte man während der Meditation einschlafen. Das könnte sein, aber wenn der Körper merkt, dass er eingeschlafen ist und er dann aufwacht, dann sollte man auch wirklich sofort aufwachen. Das Gegenteil von Unwissenheit und Verblendung ist natürlich Weisheit und besonders wenn man sich darin trainiert, dann kann man diese Unterschiede zwischen Verblendung und Weisheit oder Verblendung und Erwachen gut wahrnehmen, den Zeitpunkt gut unterscheiden. Es ist ein sehr wichtiger Zeitpunkt, denn es könnte sein, dass man durch diese Wahrnehmung vielleicht einen kleinen Einblick in die wahre Natur des Geistes bekommt, Aber nur, wenn man wirklich ganz schnell den Schlafzustand abschließt, wach wird und direkt mit scharfem Sinn den Augenblick wahrnimmt. Das Wort für morgens in chinesisch ist wörtlich: ganz

am Anfang. Es ist eine Art Erleuchtung, eine Wahrnehmung von Uranfang. Natürlich, alles braucht Training und Praxis.

Warum konnten die Mönche das früher praktizieren? Weil viele Mönche den Instruktionen des Buddha folgten, wie im Sutra in 42 Kapiteln oder in anderen Sutren manchmal erwähnt wird. Buddha hat gesagt ein Mönch, ein Ordinierter, ein Bhiksu sollte am Tag nur einmal essen und unter einem Baum übernachten. Wie sollte er übernachten? Anfang der Nacht, Mitte der Nacht und Ende der Nacht sollte er in Meditation verweilen. Das heißt normalerweise 19-21 Uhr meditieren, 21-23 Uhr schlafen, 23-1 Uhr meditieren, 1-3 Uhr schlafen und 3-5 Uhr meditieren. Das sind die 5 Abschnitte der Nacht, wie es in der früheren Zeit aufgeteilt wurde. Und da man jeweils nur 2h schläft ist der Schlaf nicht sehr lang und man lernt auch durch diese Meditation den Körper schnell in den Schlaf einzuleiten. Weil der Schlaf nicht sehr lang ist, ist auch die Menge einer müde machenden Chemikalie, welche der Körper ausschüttet, sehr gering und wenn man aufwacht, ist man sofort wieder frisch. Man schlummert nicht weiter.

2 Den Gong erklingen lassen

Möge dieser Klang des Gong´s
bis an den Rand des Universums hervordringen,
so dass er in allen finsteren Orten gehört wird.
Durch das reine Hören wird perfekte Weisheit erlangt.
Mögen alle Lebewesen das wahre Erwachen verwirklichen.

Dies bedeutet durch das Praktizieren des reinen Hörens erreicht man die Perfektion der Weisheit. Dies kann man aktiv praktizieren, indem man das Hören reinhält, man nicht durch Geräusche, durch Worte, durch Sätze den Geist beflecken lässt. Z.B: „dumme Sau!“, wenn jemand zu dir sagt: „dumme Sau“, dann kannst du denken: dumm ist nicht weise, ist ein Adjektiv, Sau ist ein weibliches Schwein, ok dumme Sau, fertig. Das hat mit mir überhaupt nichts zu tun, dadurch wird der Geist nicht getrübt und in diesem Sinne hat man das Hören gereinigt oder man hört es mit einer reinen Geisteshaltung. Das befleckt nicht den Geist und durch ständiges trainieren in dieser Art und

Weise wird der Geist klarer und klarer und daher erreicht man die perfekte Weisheit, so wie Avalokitesvara. Im Surangama Sutra hat Buddha viele Arhat´s und Bodhisattva´s nach ihrer Praxis gefragt und danach hat Buddha Manjushri als Ratgeber gebeten: welche dieser Praxis ist für menschliche Praktizierende am besten geeignet? Er antwortete: Die Praxis des Avalokitesvara, das Hören durch die Natur des Hörens zu praktizieren. Also die Natur des Hörens ist eigentlich: man hört nur den Klang, ohne dem Inhalt des Gehörten nachzuhängen. Egal, ob die Leute schimpfen oder einen loben. Dadurch wird man nicht von den Worten verleitet und nicht von der reinen Geisteshaltung weggebracht. So ist das eine aktive Praxis für den ganzen Alltag. Wenn man aufwacht, hat man noch keinen Kontakt zu anderen Menschen gehabt, das Hören ist noch ziemlich rein, aber im Laufe des Tages hört man vieles, ob Lob oder Schmach, Kritik usw. und wenn man das gut macht oder gut trainiert, dann kann das den Geist nicht betrüben und daher hat man die Fähigkeit alle Lebewesen in das wahre Erwachen zu führen. Für mich sind diese Verse Praxis, jeder dieser Verse ist eine Praxis und nicht nur etwas, was man einfach aufsagt. Nach der indischen Kosmologie, ist unser Universum wie eine Backform, wie der Rand der Backform ist auch der Rand des Universums, als eine eiserne Umrandung bezeichnet. In der Mitte Berg Meru und dann vier Kontinente und ganz außen ist der Rand der Eisenberge. In einem Sand Mandala ist es ähnlich. Dies bedeutet nur, dass der Klang des Gongs bis ganz an das Ende des Universums tönt.

3 Den Gong hören

Beim Hören des Gongs, nehmen Kleshas ab,
die Weisheit wächst, Erleuchtung entsteht,
die Hölle wird hinter sich gelassen und der Flammengrund wird überwunden.
Möge ich ein Buddha werden, um alle Lebewesen zu befreien.
OM CALA TEJA SVAHA (3x)

Dieser Vers ist eine Übung der Wahrnehmung. Alle Klänge, vom Wecker bis zur Glocke, sogar Kirchenglocken usw., alle Glockenklänge, wenn man sie

hört, dann sollte man das wirklich bewusst im Geist wahrnehmen. Ich höre einen Glockenlaut und dann rezitiere ich diesen Vers im Geist oder leise mit dem Mund. Dies ist ja eine Praxis des Alltags. Wir haben sechs Sinneskräfte und diese sechs begegnen ständig den sechs Sinnesobjekten. Oft sind diese miteinander sehr vermischt, man nimmt sie nicht so lebhaft und präzise wahr. Diese Praxis bringt uns dazu, dass wir wirklich aktiv mit den Sinnesorganen arbeiten. Wir sehen sowieso, aber wir nehmen das nicht klar wahr, wir hören, wir schmecken, wir fühlen, wir riechen und wir denken, aber nicht mit klarer Wahrnehmung. Normalerweise, wenn ein Sinnesorgan gerade aktiv ist, dann treten die Aktivitäten anderer Sinnesorgane ein bisschen in den Hintergrund. Z.B: oft habe ich in Romanen früher gelesen oder im Fernsehen gesehen, dass ein junger Mann plötzlich eine Schönheit sah, dann erstarrt er und hört nichts mehr, riecht nichts mehr und sieht nur noch das wunderschöne Abbild einer Frau vor sich. Dies ist eine starke Betonung von dieser einseitigen Objekt-Konzentration. Es ist auch eine Art Samadhi, aber dies bringt keine Weisheit, sondern Anhaftung. Daher trainieren wir unsere sechs Sinnesorgane, wir nehmen war was gerade da ist, z.B: Klänge. Später kommen noch die Verse, wo wir den Bach sehen oder den Fluss. Wenn die Augen das Aufnehmen, dann sollten wir das auch wirklich aktiv wahrnehmen, was dem Sinnesorgan gerade begegnet. Durch die ständige Wahrnehmung von der Berührung zwischen Organ, Objekt und was als Wahrnehmung entsteht und wenn wir dies wirklich präzise wahrnehmen, dann können wir auch unseren Geist bei seiner Aktivität besser beobachten. Natürlich im weltlichen Leben arbeitet man auch so oder so mit Sinnesorganen und Objekten, aber das ist in anderer Art und Weise, das ist mehr automatisch und dieser automatische Austausch ist von der Äußerlichkeit her fast, wie das was die erleuchteten Wesen auch wahrnehmen. In der Chan Meditationsschule wird oft gesagt, wenn man isst, dann isst man. Wenn man trinkt, dann trinkt man. Wenn man schläft, dann schläft man. Das sind normale Aktivitäten im Leben, aber das mit klarer Wahrnehmung, mit aktiver Wahrnehmung und Achtsamkeit, dann ist das die Aktivität der Erleuchteten. Wenn man das automatisch geschehen lässt, ohne genaue Wahrnehmung, ohne ein Erkennen der Prozesse, dann ist dies einfach nur eine normale, natürliche, samsarische Aktivität. Äußerlich sehr ähnlich, was unterschiedlich ist, ist der Geist. Daher sollte durch diese Verse

von Gong hören und Wasser sehen, diese aktive Wahrnehmung im Alltagsleben trainiert werden. Wie ich schon letzte Woche sagte, diese Verse dienen wirklich dazu in unserm aktiven Leben Samadhi zu erreichen, ohne zu sitzen. Und in Verbindung mit Bodhicitta ständig an Lebewesen zu denken, an das Leiden von anderen Lebewesen zu denken. Natürlich ist das alles versteckt hier drinnen enthalten. Warum sollten wir denn Lebewesen befreien? Weil sie verkettet sind, gefesselt sind, daher sollten sie befreit werden. Wenn sie ohne Verkettung, ohne Fesseln wären, dann ist eine Befreiung ja nicht nötig.

4 Sich kleiden

Wenn ich das Oberhemd anziehe,
mögen alle Lebewesen
höchste heilsame Wurzeln erlangen
und mit diesem Dharma das andere Ufer* erreichen.
***[Nirvana]**

Hier wird von höchsten heilsamen Wurzeln gesprochen. Was ist der Unterschied zwischen normalen und höchsten heilsamen Wurzeln? Von normalen heilsamen Wurzeln spricht man bei normalen Aktivitäten, wie Barmherzigkeitsübungen, z.B: spenden für die Bedürftigen und Almosen zu geben für Bettler. Es gibt auch mittlere heilsame Wurzeln, wo man Spenden oder Almosen gibt mit Respekt. Man sieht diese Lebewesen als Bodhisattva´s. Sie sind nicht wirklich Bettler, sondern Bodhisattva´s, die als Bettler erscheinen, um uns zu ermöglichen, Freigiebigkeit zu praktizieren. Durch diese Geisteshaltung ist die Aktion ganz anders, als wenn man denkt, dies ist ein Bettler. Dadurch ist die Wurzel von Heilsamkeit größer. Die höchste heilsame Wurzel ist eigentlich Bodhicitta, weil nur Bodhicitta wirklich heilsam ist. Warum heilsam? Weil es zum Heil bringt, zur Erlösung, zur Erleuchtung, zur Befreiung. Daher, wenn das Wort „höchste“ fällt, dann hat es schon eine andere Bedeutung. Einmal erlangt man höchste heilsame Wurzeln und diese höchsten heilsamen Wurzeln sind im übertragenen Sinn der Dharma, der einen zum anderen Ufer bringt.

Wenn ich das Beinkleid anziehe,
mögen alle Lebewesen
in gute Wurzeln gekleidet sein
und angemessenen Scham besitzen.

Scham heißt, dass man Scheu empfindet und den Wunsch hat von unheilsamen Aktivitäten Abstand zu halten. Diese Aktivität, diese Energie ist auch eine Art Nahrung für heilsame Aktivitäten, denn wenn man nicht mit unheilsamen Aktivitäten seine Energie verschwendet, dann steht diese für heilsame Aktivitäten zur Verfügung. Sogar diese gedankenlosen, absichtslosen Aktivitäten werden auch vermindert. Denn eigentlich sind absichtslose Aktivitäten für uns Menschen, die noch nicht Erleuchtet sind, keine guten Aktivitäten, sie sind ein Keim von Unwissenheit und Unachtsamkeit. Bodhisattva´s handeln auch absichtslos, aber auf ganz andere Art und Weise. Absichtslos, aber mit erleuchtetem Geist, wir sind absichtslos, aber mit getrübtem Geist. Ähnlich wie mit den normalen alltäglichen Aktivitäten, wir handeln auf eine andere Art, als die erleuchteten Wesen. Von außen gleichen wir uns, aber die inneren Qualitäten sind anders. Zum Ankleiden: als Ordinierter sollte man eigentlich nicht so viel Eitelkeit entwickeln und auch nicht zu sehr seine Äußerlichkeit pflegen, aber man sollte dies auch nicht vernachlässigen, warum? Durch eine vernünftige Erscheinung zeigt man auch Achtung anderen gegenüber. Z.B: früher, wenn man in die Disko mit seinen Freunden ging, konnte man vielleicht mit Shorts und T-Shirt gehen und tanzen usw., aber plötzlich, hört man, man soll mit seinen Eltern heute den Minister treffen, dann zieht man sich ganz anders an und in diesem Sinne tragen wir auch unsere Kleidung vernünftig, um Achtung für andere zu zeigen. Daher steht auch in unserer Hausordnung, wenn man außerhalb des Hauses ist, dann sollte man mit langem Gewand und nicht nur mit kurzen Gewändern und Kleidung im Dorf herumlaufen. Man denkt vielleicht dieser Mensch läuft im Schlafanzug herum und ich glaube auch im normalen Leben, wenn jemand Gäste im Schlafanzug empfängt, dann ist das auch keine gute Manier. Daher sollten wir nicht Eitel sein oder zu sehr auf unsere Erscheinung achten, aber es auch nicht vernachlässigen, sondern

gewissenhaft den anderen Menschen um uns herum genug Achtung zeigen, indem wir unsere Kleidung vernünftig tragen.

5 Absteigen vom Bett

Von morgens, der Stunde des Tigers*, bis in die Nacht,
mögen alle Lebewesen auf sich selbst achten.
Wenn ihr Körper ausversehen unter meinen Füßen zerquetscht wird,
mögen sie sofort in das reine Land wiedergeboren werden.
OM JUSTI RUDHI SVAHA (3x) ***[3-5 Uhr, Aufstehzeit]***

Früher gab es kein Bett, so wie heutzutage. Sogar heutzutage in einigen Tempeln und Klöstern in Vietnam schlafen die Ordinierten nicht auf einem Bett. Sie schlafen auf einer Art Kiste, die Oberfläche ist der Deckel von der Kiste und alle persönlichen Sachen werden in der Kiste aufbewahrt, wie Kleidung, Bücher usw., sogar Kissen und Bettdecken. Morgens, wenn man aufsteht, wird alles in die Kiste reingepackt und zugemacht und abends wird es rausgenommen und dient als Bett, also eine Art Schrank und Bett in einem. Normalerweise ist das so ungefähr 2 m lang und 60-70 cm hoch und ca. 70-90 cm breit. Also nur eine Person kann darauf schlafen, aber sie kann nicht mit ausgestreckten Armen und Beinen darauf schlafen. Das wird in Chinesisch als Dön bezeichnet. Dön heißt wörtlich: „einzel“. Warum wird die Stunde des Tigers betont? Das ist eine Art Beschreibung für die Zeit, wo ein Ordinierter aufwachen sollte. Früher in Asien, Südostasien, China, Vietnam usw., wurde der Tag in 12 Stunden und in den Tierkreislauf aufgeteilt, z.B: von 11 Uhr abends bis 1 Uhr nachts ist die Zeit der Maus und von 1-3 Uhr ist die Zeit des Büffels und von 3-5 Uhr ist die Zeit des Tiger. Das heißt ein Mönch wacht dann von 3-5 Uhr auf. Hier wird keine Unterscheidung von Anfang, Mitte oder Ende der Zeitperiode gemacht, daher wird oft angenommen es ist 4 Uhr morgens. Wenn gesagt wird Stunde der Maus, dann denkt man Mitternacht 12 Uhr, oder die Stunde des Pferdes ist 12 Uhr Mittag, also in der Mitte. Wir hier stehen eigentlich in der Stunde des Tigers auf, so wie in der Tradition. Wenn du nach 5 Uhr aufstehen würdest, dann

kannst du hier nicht Stunde des Tigers rezitieren, vielleicht Stunde der Katze. Das Aufstehen vom Bett ist eine unserer ersten Aktivitäten am Tag und dieser Vers sollte uns daran erinnern, dass wir immer darauf achtgeben, dass keine anderen Lebewesen zu Schaden kommen, sogar die kleinsten Insekten, die vielleicht ausversehen ihr Leben unter unseren Füßen aufgeben. Also wir erwecken eine Art Geist des Ahimsa. Ahimsa ist Sanskrit und bedeutet niemanden schaden. A ist eine Negierung und himsa ist schaden, zu Schaden kommen. Das ist die Bedeutung von diesem Vers. Die Praxis vom Geist des Nicht-Schadens zu entwickeln.

6 Laufen ohne Insekten zu schaden

Wenn ich meinen Fuß hebe,
mögen alle Lebewesen
den Ozean von Geburt und Tod verlassen,
indem sie ausreichend heilsame Dharmas besitzen.
OM DHIRI JRI SVAHA (3x)

Nach dem wir aufgestanden sind, fangen wir natürlich an, uns fortzubewegen, wir machen die ersten Schritte und stehen nicht einfach den ganzen Tag neben unserem Bett. Die ersten Schritte stehen auch für alle Aktionen, die wir im Laufe des Tages ausführen. Zudem, wenn wir gehen, dann gehen wir vorwärts und nicht rückwärts. Die Schritte stehen auch dafür, dass wir uns auf ein Ziel zubewegen. Wenn man geht, dann bedeutet das, dass man ein Ziel hat. Man geht auf die Toilette, dann ist das Ziel die Toilette, man geht zur Arbeit, dann ist das Ziel der Arbeitsplatz. Erstens, wir setzen ein Ziel in unserem Leben, gerade als Ordinierte. Was ist das Ziel? Aus dem Meer der Wiedergeburten zu entkommen, das Meer des Samsara zu verlassen, das ist unser Ziel und mit jedem Schritt erinnern wir uns daran. Wir gehen einen Schritt vorwärts und lassen Samsara oder das Meer der Wiedergeburten einen Schritt hinter uns. Dieser Vers erinnert uns daran, was unsere eigentlichen Aktivitäten sein sollten, an welche Ziele wir uns richten sollten, das ist wichtig. Aber das ist ja nur die Wirkung oder das Ziel, womit können wir das Ziel erreichen? Durch ausreichende heilsame Taten oder Dharma´s.

Gestern habe ich gesagt, höchste Dharma´s oder höchste Heilsamkeit ist Bodhicitta und dazu kommen noch: Frei zu sein von Begierde, Hass und Verblendung. Das sind die heilsamsten Dharma´s. Wenn diese 4 heilsamen Dharma´s genügend angesammelt wurden, dann können wir das Meer der Wiedergeburten wirklich verlassen. Wir haben unser Ziel erreicht. Alle anderen Aktivitäten am Tag sollten damit verknüpft sein, das ist unsere Motivation für den Tag.

7 Aus dem Haus hinausgehen

Wenn ich aus dem Haus gehe,
mögen alle Lebewesen
tief in Buddha´s Weisheit eindringen
und die drei Daseinsbereiche verlassen.

Auch heute noch, in Asien, schlafen Mönche nicht in Einzelräumen, sondern in größeren Hallen, wo dann mehrere Einzelbetten aufgestellt sind und wenn sie aus dieser Halle herausgehen, dann rezitieren sie diesen Vers. Hier kann man ihn rezitieren, wenn man aus dem Zimmer rausgeht oder aus den anderen Praxisräumen herausgeht. Dieser Vers sollte uns nochmal an den Zweck erinnern, warum wir in die Hauslosigkeit gegangen sind, denn symbolisch gesehen, wenn man aus einem Haus, einem Zimmer heraus geht, ist das auch gleichgesetzt mit dem Verlassen des Familien-Hauses, des Haushaltes, also bedeutet es, in die Hauslosigkeit zu gehen. Der Zweck des Ganges in die Hauslosigkeit hat zweierlei Bedeutungen, Richtungen. Einmal tief in die Buddha-Weisheit einzudringen und zweitens für immer die drei Daseinsbereiche zu verlassen. Das erste ist eigentlich die Praxis der Weisheit, Prajna. Warum wird hier extra noch erwähnt, dass wir für ewig die drei Daseinsbereiche verlassen wollen, sollten? Weil einige, die zu sehr intellektuell geneigt sind, denken: „Oh ich brauche überhaupt gar nicht irgendeine Befreiung zu erlangen, einfach nur die Buddha-Lehre zu studieren, das reicht.“ Stimmt aber nicht, denn dies ist so, als würde man ein falsches Ziel verfolgen, denn die ganze buddhistische Praxis dient dazu, die drei Daseinsbereiche hinter sich zu lassen. Also wirkliche Befreiung zu erlangen

und natürlich auf diesem Weg, bis wir das endgültige Ziel erreichen, gibt es Werkzeuge z.B: Bodhicitta, Buddha-Weisheit usw. Das sind Werkzeuge oder Qualitäten, die man im Laufe der Praxis sich aneignet, aber nicht der Zweck an sich. Man sollte das nicht verwechseln, denn heutzutage gibt es viele Menschen, sogar Ordinierte, die verwechseln den Zweck ihrer Praxis mit dem Ziel. Z.B: Meditation, wenn wir meditieren, ist das nicht, um diese ganzen Samadhi´s zu erreichen und sich damit zufrieden zu geben, das ist nicht unser Zweck. Wir benutzen den Samadhi oder die Versenkung, um den Geist zu sammeln und durch diese Sammlung betrachten wir die Wahrheit oder den wahren Charakter, das wahre Wesen der Phänomene. Durch das Durchschauen dieses wahren Wesens der Phänomene, werden wir von der Anhaftung befreit und durch Befreiung von Anhaftung, erreichen wir größere Befreiungen. Das ist der Zweck und nicht einfach nur Versenkung zu erlangen oder einfach nur das Studieren der Buddha-Lehre, das ist nicht der eigentliche Zweck.

8 Auf Toilette steigen

Beim Klein und Groß machen,
mögen alle Lebewesen,
Gier, Hass und Verblendung verwerfen
und unheilsamen Dharma beseitigen.
OM KRODHAYA SVAHA

Das kann man praktizieren, während man auf Toilette ist und am besten man sagt es einmal im Geist auf und bringt den Urin und Stuhl stark mit Begierde, Hass und Verblendung in Verbindung. Je intensiver man das praktiziert, desto stärker wird das Unterbewusstsein Gier, Hass und Verblendung mit Urin und Stuhl verbinden und jedes Mal, wenn sie im Geist aufsteigen, dann wird man bei Gier und Hass sofort an Urin und Stuhl denken und natürlich niemand möchte gerne Urin und Stuhl in seinem Kopf behalten, daher wird das ganz schnell abnehmen.

Die hinteren Verse gehen wir etwas schneller durch, denn die Motivationen werden nicht anders sein. Hauptsächlich in der Praxis des Buddhismus stehen

die Motivationen der Entsagung, also des Wunsches nach Befreiung und der Motivation anderen Lebewesen keinen Schaden zuzufügen im Vordergrund. Karuna und Metta, Mitgefühl und Liebe sind eigentlich in der Motivation niemandem Schaden zu wollen mit beinhaltet, dem Geist des Ahimsa.

Unheilsamer Dharma könnte man auch mit Sünde oder Schuld übersetzen. Eigentlich gibt es im Buddhismus keine Schuld, keine Sünde. Denn alles entsteht durch Ursache und Wirkung. Was ist Sünde? Es ist etwas, dass negativ ist, es gibt nichts Negatives an sich. Phänomene sind Phänomene, negativ und positiv ist was subjektiv gedacht wird, heilsam und unheilsam ist auch subjektiv gedacht. In diesem Sinne ist heilsam, was uns an das andere Ufer bringt und was uns hier verkettet ist unheilsam und ich finde unheilsam ist weniger kritisierend, als das Wort sündig oder schuldig.

9 Reinigen

Das Geschäft ist beendet
und nun kommt das Wasser,
mögen alle Lebewesen
schnell außerweltliche Dharmas erreichen.
OM SHRI VAHI SVAHA (3x)

Wenn wir diesen Vers praktizieren, dann sollten wir denken, dass das Reinigen und Saubermachen des Körpers dem Zweck dient, dass wir diesen Körper als Werkzeug, als Instrument benutzen, um wirklichen Dharma zu erreichen und nicht um Anhaftung an den Körper zu entwickeln oder den Körper als Anziehungsobjekt für andere Lebewesen herrichten. Das kommt oft im normalen Leben vor. Es gibt Menschen, die sich selbst an ihrem Körper erfreuen, Stolz und Liebe zu ihrem Körper entwickeln oder sie benutzen ihre Schönheit, ihren Körper als Anziehungsobjekt für andere Menschen. Dies sind weltliche Gedanken, diese sollten vermieden werden.

10 Dreck beseitigen

Während ich den erscheinenden Dreck bereinige,

mögen alle Lebewesen
rein, klar, nachgiebig
und gänzlich ohne Verunreinigungen sein.
OM HANA MRTE SVAHA (3x)

Nachgiebig ist eine gute Übersetzung, denn es bedeutet, dass ein Mensch sanft ist. Wir wünschen, dass die Menschen sanftmütig werden. Warum ist es notwendig sanftmütig zu sein? Ein Mensch, der sanftmütig ist, ist nicht jemand, der gut mit der Umgebung im Kontakt ist und nicht irgendwie hartnäckig verweilt und alles mit den Ellbogen abwehren will. Hier ist mit dem Charakter von Nachgiebigkeit auch Gleichmut zu verbinden. Nur durch Nachgiebigkeit, Toleranz und Gleichmut kann man wirklich ohne Verunreinigungen sein, vollständig rein sein. Das ist ein sehr wichtiges Element in der Praxis.

11 Hände waschen

Während das Wasser über die Hände fließt,
mögen alle Lebewesen,
reine Hände haben,
um den Buddha-Dharma zu empfangen und zu bewahren.
OM SUKARAYA SVAHA (3x)

Diesen Vers kann man immer rezitieren, sobald man sich die Hände wäscht. Durch das Wiederholen der Verse werden sie verinnerlicht. Mit Buddha-Dharma sind alle Phänomene gemeint. Zudem erkennt man in den Phänomenen die drei Merkmale eines Phänomens. Buddha lehrte uns diese: Unbeständigkeit, Nicht-Selbst und Zusammengesetzt, das Phänomen ist aus verschiedenen Elementen zusammengesetzt. Wenn man das erkennt und in allen Phänomen mit denen man in Berührung kommt, diese Merkmale, diesen Charakter erkennt und erfährt, dann hat man wirklichen Kontakt mit dem sogenannten Buddha-Dharma. Buddha-Dharma ist zu unterscheiden mit der Lehre Buddha´s. Buddha´s Lehre ist etwas, dass Buddha uns lehrte, es ist

sehr begrenzt im Vergleich zum Buddha-Dharma. Buddha-Dharma sind alle Phänomene, die mit Buddha zusammenhängen, sein Körper, seine Erfahrung, seine Belehrungen, seine Handlungen, seine Empfindungen, seine Weisheit usw., dass alles ist Buddha-Dharma. Einmal ist Buddha mit seiner Gemeinschaft an einem Wald entlang gegangen. Er hat Blätter vom Boden in seine Hand genommen und fragte seinen Jünger Ananda. Ananda was meinst du, die Blätter in meiner Hand oder die Blätter im Wald, wie sind sie zu vergleichen? Ananda sagte: Ehrwürdiger, die Blätter in deiner Hand sind nicht einmal ein Hundertstel, ein Tausendstel, ein Zehntausendstel von den Blättern im Wald. Buddha sagte, genauso verhält es sich mit dem was ich euch lehre und mit dem was unter Buddha-Dharma, Buddha-Wissen zu verstehen ist. Die Lehre Buddha´s ist vergleichbar mit den Blättern in meiner Hand, dagegen der Buddha-Dharma ist vergleichbar mit den Blättern im Wald. Das sollten wir gut im Hinterkopf behalten. Natürlich, heutzutage benutzt man das ein bisschen willkürlich und auch durcheinander, aber wenn man wirklich gut unterscheiden möchte, dann ist diese Verinnerlichung wichtig. Damit ist auch gemeint, dass wenn wir mit anderen Phänomenen, mit anderen Dharma´s in Berührung kommen, dann sollten wir ständig diese drei Merkmale vor unserem Geist aufrufen, das ist wichtig, das gehört zum Buddha-Dharma. Buddha hat sozusagen den geistigen Stempel an diese Phänomene gedrückt. Sie waren natürlich vorher schon da, nur weil sie durch Buddha aufgezeigt wurden, benennt man sie nur nach ihm. Die Erdanziehungskraft war auch schon da, aber erst als Newton sie entdeckte, haben wir die Gravitationstheorie nach ihm benannt, das bedeutet nicht, dass es sie davor nicht gab, davor gab es das schon und es wird auch für ewig bestehen.

12 Gesicht waschen

Beim Wasser nehmen zum Gesicht Waschen,
mögen alle Lebewesen
reine Dharma Tore* erhalten
und vollkommen frei von Verunreinigungen sein.
OM RAM SVAHA (21x) ***[*reine Methoden]***

Dharma-Tore sind Methoden. Durch ein Tor tritt man ein. So steht das Tor für eine Methode, um Dharma zu erreichen und diese Methode ist rein. Die Betonung liegt auf rein, denn heutzutage gibt es sehr viele verunreinigte Methoden, die Menschen dazu brachten mehr an der Welt anzuklammern, anzuhaften, sodass sie mehr an etwas Falschem, als an etwas Wahrem festhalten. Wenn so eine Lehre eine Methode ist, dann ist es keine reine Methode, es ist eine Verfälschung. Wer ist für die Ewigkeit rein? Nur Buddha´s, Bodhisattva´s, und Arhat´s. Das heißt, dass diese reinen Dharma-Tore oder Dharma Methoden etwas sind, was einen zum Arhat macht, zum Bodhisattva macht oder zum Buddha macht, nur dann ist es eine reine Methode. Wenn eine Methode einen nicht dahinführt, dann ist das keine reine Methode. Hier sollte man 21-mal das Mantra zu rezitieren, denn das Gesicht ist sehr groß und vielleicht auch schmutzig.

13 Trinken

Der Buddha sieht in einer Schale Wasser
84000 kleine Lebewesen.
Wenn dieses Mantra nicht rezitiert wird,
gleicht es dem Verzehren von Fleisch.
OM VASI PRAMANI SVAHA (3x)

Durch diesen Vers sollten wir erkennen, dass was wir mit den eigenen Augen sehen, nicht unbedingt der Wahrheit entspricht, denn unsere Wahrnehmung, unsere Fähigkeit ist noch betrübt durch Ignoranz, durch Unwissenheit und durch Verschleierungen. Wenn wir praktizieren, dann sollten wir uns nach der Erkenntnis, nach der Ansicht des Buddha´s richten und nicht immer sagen, ich muss es selber sehen, ich muss es selber hören, nur dann akzeptiere ich es. Das ist nicht unbedingt immer so gut. Z.B: es gibt Welten und Bereiche, die wir nicht mit den Augen oder dem Tastsinn usw. wahrnehmen können, wie die Preta-Bereiche, die Höllen-Bereiche, die Himmlischen-Bereiche und daher sollten wir hier Buddha´s Erklärungen zur Kenntnis nehmen. Dann wäre hier noch das Mantra. Wenn wir dieses Mantra rezitieren, dann bedeutet es nicht, dass die Lebewesen aus unserem Getränk

und aus unserem Essen verschwinden, sondern dieses Mantra dient eigentlich zur Beruhigung für unseren Geist. Eins von den fünf Hindernissen der Meditation, ist die Reue. Die Unruhe durch Reue. Wir könnten denken, ich lebe vegetarisch, ich liebe die Lebewesen und habe Mitleid mit den Lebewesen, aber wenn ich trinke, sterben so viele Lebewesen, wenn ich esse, sterben so viele Lebewesen usw. Daher rezitieren wir dieses Mantra, um den Geist zu beruhigen und dadurch können wir besser praktizieren. Solange wir noch in diesem Begierde-Bereich existieren, verletzen wir mit oder ohne Absicht immer Lebewesen, da kommen wir nicht drum herum. Was wir an unserem Körper tragen, wenn wir essen, trinken, wenn wir auf die Straße gehen, z.B: jedes Mal, wenn wir mit dem Auto, besonders im Sommer, auf die Autobahn fahren, dann zerschmatzen wahrscheinlich 2000-3000 kleine Insekten ihren Körper an unserer Windschutzscheibe. Und da kommen wir nicht drum herum. Man kann vielleicht sagen, ich fahre nicht mehr mit dem Auto, ich fahre mit dem Bus, trotzdem sterben da auch Insekten, ich fahre mit der Bahn, dann sterben da auch Insekten, ich fliege mit dem Flugzeug, dann sterben da auch Insekten und sogar Vögel, die ganz unschuldig im Himmel fliegen und plötzlich kommt ein Flugzeug vorbei, dass die ganze Hitze herausschleudert und die Vögel verbrennt. Solange wir noch in diesem Begierde-Bereich existieren, schaden wir anderen Lebewesen zwangsläufig. Dieses Mantra sollte uns beruhigen.

14 Anziehen der fünf-reihigen Dharma-Robe

Ausgezeichnet ist dieses Gewand der Befreiung,
das Gewand der unübertroffenen Verdienstfelder.
Ich empfange es respektvoll
und werde es in allen Leben nie aufgeben.
OM SIDDHAYA SVAHA (3x)

15 Anziehen der sieben-reihigen Dharma-Robe

**Ausgezeichnet ist dieses Gewand der Befreiung,
das Gewand der unübertroffenen Verdienstfelder.
Ich empfange es respektvoll
und werde es in allen Leben immer tragen.
OM DHUPA DHUPA SVAHA (3x)**

Die Robe, die wir anziehen, diese fünf-reihige Robe, die hat man früher als Rock getragen, als unteren Teil getragen, so wie heute die Mönchsroben, der Tibeter oder der Theravadins. Diese bestehen aus zwei Teilen, einmal der Rock und einmal der Umhang. Der Rock ist diese fünf-reihige Robe und natürlich nur für Bhiksu´s. Für Sramanera´s gibt es nur eine Einreihige-Robe, also einmal zusammengenäht.

Die Felder auf dieser Robe sind eigentlich mit Reisfelder zu vergleichen. In Asien, wenn wir Reis pflanzen, machen wir viereckige Felder. Natürlich ist Reis nur für die Ernährung des Körpers, des vier-elemente Körpers. Dieses Feld auf der Robe wird hier als Verdienstfeld bezeichnet. Die Nahrung, die man durch diese Felder bekommt, ist für den geistigen Körper. Wir sind aber nicht Besitzer dieser Felder, wir sind nur die Pächter von diesen Feldern, die Besitzer sind eigentlich die Laien. Sie geben uns den Samen, durch ihre Gaben, Geldspenden, Speisenspenden, durch ihre Verehrung, durch ihre Hingabe an uns, usw., das sind die Samen, die sie in diese Felder sähen und wenn wir das Feld gut bearbeiten, durch unsere Praxis, durch unsere geistige Transformation, dann haben wir alle eine reiche Ernte. Wir müssen sowieso ein Teil von der Ernte dem Besitzer abgeben, das ist normal, dann bleibt trotzdem viel für uns zurück. Wenn wir das Feld schlecht bewirtschaften, dann haben wir eine arme Ernte, dann geben wir nicht genug ab, dann sind wir arm dran und die Spender sind auch arm dran. In vielen Shastra´s wird gesagt, dass wenn wir als Ordinierte nicht gut praktizieren, dann könnte es sein, dass wir als Ochsen oder als Ziegen wiedergeboren werden. Also als diejenigen, die Hörner tragen oder Fell tragen, um den Laien ihre Gaben mit Arbeit zurückzuzahlen, daher seid vorsichtig. Hier wird auch betont, dass die

Motivation eines Ordinierten, als jemand, der nach Befreiung sucht, nicht nur für ein Leben ist, sondern für viele Leben, bis wir tatsächlich die Befreiung erlangt haben, erst dann ist es eine gute, eine richtige Motivation.

16 Anziehen der großen Dharma-Robe

**Ausgezeichnet ist dieses Gewand der Befreiung,
das Gewand der unübertroffenen Verdienstfelder.
Ich halte die Lebensaufgabe des Tathagata
und werde alle Lebewesen befreien.
OM MAHA BHAPPATA SVAHA (3x)**

Man hält die Lebensaufgabe des Tathagata´s, wenn man diese neun-reihige Robe an den Körper legt. In diesem Moment kommt der Segen des Buddha und man hält sozusagen an dieser Lebensschnur fest. Der Segen wird von einem zum anderen übertragen. Mit diesem neun-reihigen Gewand bringen wir die anderen Lebewesen zur Befreiung, indem wir Erleuchtungsverse sprechen, z.B: Verse des Dhammapada usw. Früher, als die Mönche auf Almosengang gingen und die Spender etwas in die Schale gaben, dann sprachen die Mönche kurze Verse, als Segen oder als Anregung für die Praxis der Laien. Wir legen dieses Gewand auch an, wenn wir Dharma-Unterweisungen geben, dies bedeutet auch, dass man die Aufgabe der Buddha´s weiterführt. Daher pflege ich zusagen, dass man am besten, wenn man Dharma-Reden hält, denken sollte: was ich jetzt sage, was ich jetzt spreche, das sollte den Worten des Buddha´s entsprechen und nicht aus meinem eigenen Gutdünken heraus entstehen. Durch diese Einstellung, durch diese Umstellung, erfährt man wirklichen Segen und die Worte, die aus dem Mund kommen, werden gereinigt und meistens entsprechen sie auch der Weisheit der Buddha´s. Wenn wir denken, oh ich werde jetzt etwas sagen, dass wirklich ICH denke, dass wirklich ICH herausgefunden habe, dann ist das meistens schon falsch. Durch diese Art von Einstellung wird die Unterweisung nicht mehr so vollständig, so schön, sondern irgendwie etwas verzerrt.

Dann steht hier noch, dass wir alle Lebewesen befreien, das sollte man auch wirklich so verstehen. Die vietnamesischen oder chinesischen Buddhisten machen manchmal den Fehler, dass sie schon einigen Menschen Zuflucht gegeben haben und meinen dann: oh ich habe so und so viele Menschen befreit, zur Befreiung gebracht. Das stimmt natürlich nicht, sie haben nur den Samen der Befreiung bei ihnen gesät oder versucht bei ihnen den Wunsch nach Befreiung zu wecken, aber sie haben sie noch nicht befreit. Dadurch entsteht überragender Hochmut. Es gibt zwei Arten von überragendem Hochmut, zwei Denkweisen, wie man es definiert. Überragender Hochmut heißt, wenn man gleich mit anderen ist, aber denkt, man wäre höher. Oder wenn man etwas noch nicht erreicht hat und denkt, man hat es schon erreicht, das ist überragender Hochmut. Man hat die Leute noch nicht befreit und denkt oder sagt, dass man schon so und so viele Menschen befreit hat, das ist Hochmut.

17 Das Sitztuch

Das Sitztuch, das Nisidana,
nährt die aufkeimende Natur des Geistes,
eröffnet und ausgebreitet, steige ich auf in den heiligen Stand,
und halte die Lebensaufgabe des Tathagata.
OM DAMBHA DAMBHA SVAHA (3x)

Nährt die aufkeimende Natur, das heißt wenn man etwas beginnt, dann entsteht im Geist ein Wunsch, ein Gedanke, ein Urgedanke, ein aufkeimender Gedanke, das ist hiermit gemeint. Dieser aufkeimende Wunsch ist sehr wichtig für unsere langen, langen, langen Jahre der Praxis. Z.B: nehmen wir an, man lebt bis 80, dann stehen vielleicht noch mehr als 50 Jahre vor einem, das ist eine lange Zeit für die Praxis, aber wenn dieser Anfangswunsch nicht stark ist, dann wird die Praxis nicht sehr lange dauern und daher sollten wir diesen Anfangswunsch nähren und pflegen. Jeden Tag machen wir diesen Wunsch stärker und stärker und wenn man diesen Wunsch stärker und dauerhafter machen kann, dann kann man den Weg sehr lange gehen, denn dies ist eine treibende Kraft für die Praxis. Warum wird das hier erwähnt? Das

Sitztuch ist etwas, das den Boden berührt und worauf wir sitzen, eine Art Fundament. Wenn wir auf diesem Tuch sitzen, dann symbolisiert dies unseren aufkeimenden Wunsch. Je stärker, je stabiler er ist, desto stabiler können wir uns weiterentwickeln. Dann steht da wörtlich: eröffnen und ausbreiten, damit man in den heiligen Stand steigen kann, oder einsteigen kann. Das bedeutet, dass dieser aufkeimende Wunsch das Fundament ist und wenn man ihn mit jedem Tag stärker und stabiler, dauerhafter macht, dann hat man damit ein gutes Fundament für den Einstieg in den Arhat-Stand, den heiligen Stand. Die Arhat´s, die Bodhisattva´s werden als Heilige bezeichnet und die drei Stufen davor werden als heilsame Stufen bezeichnet. Wortwörtlich steht dann hier: Man hält das Leben des Tathagata in der Hand, das heißt die wahre Natur. Die wahre Natur kann man nur erkennen, wenn man ein Heiliger ist, erst dann kann man die wahre Natur für sich selbst halten und für andere ausbreiten. Wenn man noch kein Heiliger ist, dann ist alles was man macht mit weltlichen Ansichten und Gewohnheiten gefärbt. Beim einem mehr, beim anderen weniger, aber es ist immer ein Bisschen Weltliches mit enthalten. Wenn dies mit eingemischt ist, dann ist es natürlich keine wahre Natur, kein Tathagata-Leben. Daher ist es wichtig, wenn wir denken: ich möchte den Buddhismus, also die wahre Natur, realisieren und für andere aufzeigen, dann muss ich den heiligen Stand erreichen. Wie machen wir das? Durch ein festes Fundament, durch einen weitgeöffneten und stabilen Anfangswunsch, der rein ist. Wir merken ja auch, dass alles was wir ganz am Anfang entwickeln, so ein aufkeimender Wunsch, meistens sehr rein ist, ohne durch irgendwelche Umstände verunreinigt zu sein. Daher, wenn sich Bhiksu´s treffen, dann wünschen sie sich manchmal: möge dein Anfangswunsch immer frisch und stabil bleiben. Das ist der häufigste Glückwunsch für andere. Im Mahayana praktizieren wir nicht sehr oft mit diesem Sitztuch. Im Theravada ist es ein Muss, jeder Bhiksu oder jede Bhiksuni oder Sramanera hat immer ein Sitztuch bei sich und bevor sie sich setzen, breiten sie es aus. Für uns Mahayanis ist das Tuch so breit, dass es die ganze Erde überdeckt. Natürlich beim Nehmen der Bhiksu Ordination bekommt man auch ein Tuch, aber meistens wird damit nicht praktiziert, leider. Wir können unsere Sitzunterlage zurecht machen und diesen Vers rezitieren und gedenken, denn ich meine, dass dies ein wichtiger Vers für die

Pflege unseres Anfangswunsches ist, für die Frische und Stärke des Anfangswunsches.

18 Aufsteigen in das Dharmafeld

Wenn ich den Buddha sehe,
mögen alle Lebewesen
unverschleierte Augen erlangen
und damit alle Buddhas erblicken.
OM AMRTE HUM PHAT (3x)

Ein Dharmafeld, ein Feld des Werdens, der Existenz, ein Weg der irgendwohin führt. Einmal wie ein Magnetfeld, ein Umfeld, denn wenn man in diesen Raum, in diese Halle eintritt, dann wird man mitgerissen von der Atmosphäre, von dem Magnetfeld, von den Wünschen und Energien aller Mitpraktizierenden und auch durch den Austausch mit den Buddha´s und den Bodhisattva´s in dem Feld. Deshalb ist es ein Magnetfeld und ein Umfeld. Es ist eine Art Grund, ein Boden, ein Fundament, das fest ist, worauf man sich verlassen kann und auch eine Art Weiterführung für unseren Weg. Z.B: den Weg zur Buddhaschaft, deshalb heißt es hier: aufsteigen in das Dharmafeld. Was versteht man unter unverschleierten Augen? Das heißt, normalerweise, wenn wir sehen, dann sind unsere Augen verschleiert. Durch was? Durch Unwissenheit, durch Verblendung, daher sind wir verschleiert. Und was ist der Grund dafür? Der Grund dafür ist eigentlich unsere Gewohnheit, alle Phänomene mit Grenzen zu erleben. Wir nehmen alle Phänomene mit Grenzen wahr und das macht unser Sichtfeld eng und auch verschleiert. Buddha ist ein Symbol der Weisheit, der Öffnung des Geistes, um alle Phänomene in ihrer wahren Natur zu erkennen. Der Buddha ist nicht nur die Statur vor uns. Die Statur ist auch eine Verkörperung oder eine der vielen Verkörperungen der vielen Buddha´s. Wir können denken, dass die Statur nicht eins ist mit Buddha, aber auch nicht verschieden. Die Statur ist kein Buddha, aber die Statur ist auch nicht getrennt von Buddha. Denn wenn wir sie getrennt von Buddha wahrnehmen, dann ist es ja nur Holz oder Styropor oder Kupfer oder was auch immer für ein Material, aber das ist eine Statur

des Buddha, eine Verbindung ist also da. Daher sind sie nicht getrennt. Wenn wir den Buddha erblicken, dann erblicken wir seine Weisheit und das sprengt alle Grenzen und nur durch die Sprengung aller Grenzen können wir auch andere Buddha´s, nämlich alle Buddha´s, erblicken. Ohne durch das Sprengen von Grenzen oder Hindernissen können wir andere Buddha´s gar nicht erkennen oder sehen. Das ist auch der Grund dafür, dass wenn wir in eine Halle gehen, dann sehen wir nur die Statur, aber nicht den Buddha. Obwohl wir eigentlich den Buddha sehen sollten, wir erblicken die Statur, aber wir sehen den Buddha. Also die Weisheit, die er uns bringen wollte, zeigen wollte. In dem Augenblick wo wir denken: „OH!“, dann ist alles was hinter dieser Wand usw. ist, kein Hindernis mehr, keine Blockade mehr für unseren Blick, es öffnet unsere Augen, unseren Geist.

19 Lobpreisung des Buddha

Ehrwürdig größter Dharma König,
unvergleichlich in den drei Bereichen,
Lehrer der Götter und Menschen,
gütiger Vater für die Lebewesen der vier Geburtsformen,
wo durch einen Moment Zuflucht nehmen,
alles Karma von Asamkhyeya Kalpas gereinigt wird.
Die Lobpreisung an dich,
wird in unendlichen Zeiten nie enden.

Diese Lobpreisung machen wir vor jeder Sitzung, jeder Zeremonie, denn sie erinnert uns oder sollte uns daran erinnern, dass wir die Zufluchtskraft wieder stärken sollten, wieder aufnehmen sollten, denn im normalen Alltag vergessen wir die Zuflucht zu schnell. Wir machen andere Sachen und unser Geist haftet an den Sachen und an der Arbeit, die wir gerade machen. In dem Augenblick nehmen wir Zuflucht zu der Arbeit oder Zuflucht zu den Gegenständen, die wir gerade vor Augen haben, aber wir vergessen den Buddha. Wie können wir Zuflucht zu Buddha in allen Tagesarbeiten, bei allen Aktivitäten nehmen? Hier sollten wir erkennen, was Buddha in diesem Kontext bedeutet. Nämlich König des Dharma, also ein Herrscher über

Phänomene. In dem Sinne, dass alle Wahrheiten der Phänomene vor den eigenen Augen sich ausbreiten, klar werden. Wenn man ein Herrscher ist, dann kann man diese Phänomene durchdringen und richten wie man will. In dem Moment, wenn wir durch die Weisheit des Buddha ein Phänomen erfahren, dann sollten wir erkennen, dass sein Charakter die Merkmale von Ich-losigkeit, Unbeständigkeit, fehlender inhärenter Existenz und bedingter Entstehung aufweist. Wenn wir ständig in dieser Schau die Phänomene erblicken, in unserer Arbeit und in den Aktivitäten, dann tragen wir die Zuflucht zum Buddha in unserem Herzen. Jede Sekunde, eine nach der anderen, ist sie ständig da. Wenn wir das machen, dann schneiden wir automatisch die Verhaftungen an den momentanen Aktivitäten ab und sind im Sinne dieser Wahrheiten aktiv. Damit wird alles Karma, alles vergangene Karma vernichtet. Etwas, das als Karma bezeichnet wird, wird im jetzigen Erleben beeinflusst. Wie kann man Karma beeinflussen? Durch unsere Unwissenheit, durch das Weitertragen von Gewohnheiten oder gewohnten Sichtweisen. Aber wenn wir jetzt einen Schnitt machen, dann nehmen wir diese weltliche Sicht raus aus unserem Bewusstsein und wir benutzen die Sicht des Buddha, die Sicht über Vergänglichkeit, Ichlosigkeit, fehlender inhärenter Existenz und bedingter Entstehung, dann wird nicht nur das Karma von allen vergangenen Leben vernichtet, sondern auch kein zukünftiges Karma wird mehr entstehen, daher Lobpreisen wir den Buddha. Dies ist ja auch die Kraft der Lobpreisung und auch der Grund, warum wir nicht mit Worten, Gedanken und Taten, sogar in unendlichen Zeiten, Buddha bis zum Ende lobpreisen können, denn diese Kraft ist so unvorstellbar. Die Realisierung, die Verwirklichung, dieser Erkenntnis ist so unglaublich, dass es nicht mit Worten zu preisen ist.

20 Niederwerfung vor Buddha

Über und unter dem Himmel ist keiner wie Buddha,
in den Welten der zehn Richtungen gibt es keinen Vergleich,
alles was ich von dieser Welt schon gesehen habe,
ist nicht vergleichbar mit dem Bhagavan.

Wenn wir Niederwerfungen machen, dann sollten wir auch verstehen, warum wir Niederwerfungen zu Buddha machen. Daher rezitieren wir diese Lobpreisung, sie hilft uns dies zu verstehen. Über und unter dem Himmel, heißt überhaupt in der Menschenwelt oder Götterwelt ist niemand wie Buddha. Warum? Dies bezieht sich auf Samsara, auf dieses Universum, denn in einem anderen Universum gibt es andere Buddha´s, aber in einem Universum gibt es immer nur einen Buddha. Daher dieser Satz. Sonst könnten wir sagen: OH es gibt auch Amitabha Buddha, Medizin Buddha usw., warum sind sie nicht vergleichbar mit Buddha? Auch in den zehn Himmelsrichtungen ist niemand mit Buddha vergleichbar. Hier ist nicht Buddha Shakyamuni gemeint, sondern Buddha überhaupt, Buddha als Phänomen, als Weisheit, als Erleuchtung, als Erlösung und da gibt es keinen Vergleich mit dieser Kraft. Alles Weltliche ist auch nicht vergleichbar. Mit dem Erkennen dieser Größe, dieser Besonderheit, machen wir die Niederwerfungen. In den Kommentaren der Chinesen, gibt es einen Vers der heißt: Ich mache Niederwerfungen zu Buddha, weil ich Hochachtung für seine Tugenden habe. Was ist die Tugend des Buddha? Später wenn wir Guishan lernen, dann lesen wir dort: was wir nach außen zeigen ist die Tugend der Nicht-Konkurrenz oder Friedfertigkeit. Buddha hat auch gesagt: Ich konkurriere nicht mit anderen, nur die anderen konkurrieren mit mir. Das ist die Tugend des Buddha, was bedeutet das? Sein Herz ist weit genug geöffnet, um andere Lebewesen aufnehmen zu können, daher konkurriert oder streitet er nicht mit anderen. Man streitet nur, wenn man meint, dass die anderen irgendwie gegen einen sind oder man hat selbst etwas gegen sie. Das Mantra ist **om vajra hoh**, wenn wir Niederwerfungen machen und unser Kopf den Boden berührt, dann rezitieren wir dieses Mantra.

22 Darbringen der Wasserkanne

Wenn meine Hände die reine Wasserkanne halten,
mögen alle Lebewesen
frei von inneren und äußeren Verunreinigungen,
immer rein und strahlend sein.
OM SIGRUKA SIKSA SVAHA (3x)

Früher, zur Zeit des Buddha oder heutzutage in den Theravada Länder wird der Almosengang noch praktiziert. Die Mönche besitzen eine Almosenschale, sie besteht aus zwei Teilen, die Schale und der Deckel. Die Schale wird als Essschüssel benutzt und der Deckel wurde früher als Wasserbehälter, zum Trinken benutzt und später um die Schale zu Waschen. Nach ein paar hundert Jahren wurde ein System von Tempeln, von Klöstern, von Viharas usw. eingeführt und dadurch wurde der Almosengang zurückgestellt. Natürlich in Theravada-Ländern praktiziert man das noch, aber besonders in Mahayana-Ländern ist das nicht mehr so, daher ist die Schale nicht mehr so groß. Früher ging man zum Almosengang, wenn z.B: ein Tempel 150 Mönche hatte, dann gingen 50-60 Mönche auf den Almosengang und wenn sie zurückkamen, wurde das Essen sortiert und jeder nahm so viel wie er essen konnte. Heutzutage, wie bei uns hier, wird das Essen zubereitet und wir nehmen etwas davon und deswegen ist die Schale auch kleiner, denn wir brauchen nicht für andere etwas mitzunehmen. Im Laufe der Zeit entwickelten sich auch rituelle Praktiken, daher wenn man zum Tempel geht und an der Mittags-Darbringung teilnimmt, dann sieht man verschiedene Rituale, wie das Waschen der Schale, dann wird das Wasser rausgeschüttet und das Essen kommt hinein usw. Heutzutage benutzt man ein Glas, aber früher bekam jeder eine Kanne Wasser zum Reinigen der Schale vor dem Essen. Dieser Vers ist dafür gedacht. Er symbolisiert den Prozess unserer Praxis. Wir sagen auch bei dem Frühstücksgebet: Mögen wir alles unheilsame Karma reinigen. Mögen wir alles heilsame Karma praktizieren und alle Lebewesen zur Erlösung bringen. Das sagen wir nicht nur so, sondern das sind wirkliche, aufeinanderfolgende Praktiken. Wenn man praktiziert, sollte man erstmal eine Reinigungspraxis durchführen und erst dann zu einer heilsamen Praxis weitergehen. Wenn man dann genug Weisheit und Verdienst angesammelt hat, dann kann man andere Lebewesen zur Erlösung und Erleuchtung verhelfen. Warum? Heilsamer Dharma, heilsame Praxis ist wie Nektar, wie Honigwasser und der Behälter, wenn er unrein ist, dann wird der Nektar, der hineingegossen wird, verunreinigt und sogar ungenießbar. Daher muss der Behälter erstmal gereinigt werden und somit ist die ganze Reinigungspraxis eigentlich das Reinigen unseres Geistes. Natürlich im Buddhismus sind wir nicht wie die Taoisten, wir reinigen nur den Geist. Die Taoisten praktizieren vielmehr mit dem Körper. Sie praktizieren auf die

subtilen Energien im Körper, ähnlich wie im Vajrayana, aber doch etwas anders, denn sie achten sehr viel auf ihr Essen, sie vermeiden alle Körner und solcherart Essen, sie essen langsam und erst einmal Gemüse und dann später fast Garnichts mehr, sie entwickeln eine Art innere Energie und nehmen von der Luft die Energie für den Körper, um ihren Körper selbst so lang wie möglich am Leben zu halten, vielleicht 100 bis mehrere Tausend Jahre. Die Buddhisten brauchen das nicht, wir nehmen halt den Körper wie er ist und versuchen eine Art Dis-Identifikation zum Körper herzustellen und dafür trainieren wir vielmehr den Geist.

25 Speisen erhalten

Während dem Betrachten der leeren Schale,
mögen allen Lebewesen
ein reines endgültiges Ziel verfolgen,
leer und frei von Kleshas sein.

Der Vers teilt sich in zwei Abschnitte, einmal, wenn man die Schale öffnet, dann ist die Schale leer und wenn man diese leere Schale sieht, dann rezitierst man den ersten Teil: Während dem Betrachten der leeren Schale, mögen alle Lebewesen ein reines endgültige Ziel verfolgen. Das heißt z.B: Wir können sagen, Erlösung ist das endgültige Ziel. Alles, was dazwischen kommt, ist eigentlich vielmehr ein geschicktes Mittel zum Ziel. Daher unterscheiden wir zwischen endgültigem Ziel und geschicktem Mittel. Hier wird gesagt, dass dieses endgültige Ziel rein sein sollte. Das heißt wir richten uns nach Erlösung und Erleuchtung und nicht auf irgendwas Vorläufiges, Dazwischenliegendes.

Während dem Betrachten der gefüllten Schale,
mögen alle Lebewesen
vollkommen erfüllt sein,
mit allen heilsamen Dharmas.

Danach füllen wir die Schale mit Essen. Wenn wir fertig sind, mit dem Befüllen der Schale, dann ist die Schale voll oder halbvoll, was auch immer,

dann rezitieren wir den zweiten Teil: Während dem Betrachten der gefüllten Schale, mögen alle Lebewesen erfüllt sein mit allen heilsamen Dharmas. Dieser Vers sollte uns daran erinnern, dass was in der Schale ist, natürlich relativ gesehen, Nahrung ist und diese ernährt den Körper, macht die vier Elemente stark usw., aber was uns Buddhisten oder Ordinierte eigentlich stark macht, ist Dharma, ist heilsamer Dharma, der den Geist stark macht. Wenn wir essen, ernähren wir nicht nur den Körper, sondern wir nähren auch den Geist. Wenn wir anstatt bloß Essen zu uns zunehmen, zugleich heilsamen Dharma zu uns nehmen würden.

26 Darbringungen an die fühlenden Lebewesen

Die Kraft des Dharma ist nicht mit Gedanken und Worten beschreibbar,
die Liebe und das Mitgefühl sind ohne Grenzen,
diese sieben Reiskörner werden in alle zehn Himmelsrichtungen vervielfältigt,
und den Welten so zahlreich wie die Sandkörner des Ganges dargebracht.
OM TRHYIM SVAHA
(rezitiere dieses Mantra drei Mal und schnipse jedes Mal ein wenig Wasser)

Die Kraft des Dharma ist nicht mit Gedanken und Worten beschreibbar, Warum? Und was ist mit der Kraft des Dharma gemeint? Gemeint ist Liebe und Mitgefühl. Wenn wir diese Gabe machen, dann ist das nur möglich durch die Kraft der Liebe und des Mitgefühls. Ohne Liebe und Mitgefühl ist die Kraft des Dharma oder das was hier angewendet wird, nicht möglich, denn man hat nur 7 Körner Reis oder ein Stück Brot oder ein Stück Nudel. Wie kann das in alle Himmelsrichtungen vervielfältigt werden? Nur durch Liebe und Mitgefühl, daher ist das unvorstellbar, denn wahre Liebe und wahres Mitgefühl sind grenzenlos. Es beschränkt sich nicht auf Menschenklassen oder nur auf Menschen in Deutschland, sondern bezieht alle Lebewesen mit

ein, sogar die Götter. Natürlich denken wir: die kennen nur Glückseligkeit und alle guten Sachen, wir brauchen keine Liebe und Mitgefühl für sie zu entwickeln. Als Buddhist oder als Praktizierender des Mitgefühls, sollte das Mitgefühl alle Lebewesen miteinschließen, ohne Differenzierung, ohne Unterscheidungen. Dann erst ist es wirkliche Liebe und wirkliches Mitgefühl, welche im Buddhismus gemeint ist und welche wir praktizieren sollten. Und nur dadurch kann unsere Gabe wirklich in alle zehn Himmelsrichtungen vervielfältigt werden. Das wird vom Zeremonieleiter oder einem der Mönche ausgeführt und dann kommt der dienende Mönch und bringt diese Schale nach draußen, visualisiert und ruft die verschiedenen Wesen herbei, deshalb muss man laut rufen und nicht leise, denn sonst kommen sie nicht rechtzeitig.

Die Garuda mit den goldenen Flügeln.
All die herumschwirrenden Geister und Dämonen,
Mütter und Kinder der Yakshas,
mögen alle genügend Nektar bekommen.
OM MUKTI SVAHA
(rezitiere dieses Mantra drei Mal und schnipse jedes Mal ein wenig Wasser)

Wir bringen es den Garudas, den Dämonen und den Yakshas dar. Die Yakshas essen gerne junges Fleisch, besonders von Menschen. Deshalb haben die Yaksha Mütter immer die Kleinkinder der Menschen entführt und damit ihre Kinder und sich selbst ernährt. Die Leute, die ihre Kinder verloren haben, gingen dann zu Buddha und haben sich bei ihm beschwert und ihn um Hilfe gebeten. So hat Buddha einem Mönch befohlen: hol mal die Kinder der Yakshas her. Er hat alle Kinder der Yakshas zu den Viharas gebracht. Die Yakshas, als sie zurückkamen, fanden ihre Kinder nicht, als sie hörten die Kinder seien bei Buddha, ist eine Mutter zu Buddha gegangen und hat sich bei ihm beschwert, warum haben Sie unsere Kinder entführt? Buddha sagte, du siehst, ich habe deine Kinder nur für ein paar Stunden entführt und du machst dir schon so große Sorgen und hast so großen Kummer. Du dagegen isst die Kinder der Menschen, stelle dir mal vor, was sie denken und fühlen.

Sie sagte: wenn wir keine Menschenkinder essen, wie können wir dann überleben, das ist unmöglich, das ist nicht gerecht. Wir müssen ja auch leben, du kannst nicht Mitleid für die Menschen haben, aber kein Mitleid für uns, den Yakshas. Buddha sagte, keine Sorge, von heute an werden die Mönche einen Teil ihres Essens euch darbringen. Deswegen machen wir diese Zeremonie. Die Garudas essen gerne Drachen, heutzutage gibt es nicht mehr so viele Drachen auf der Erde. Sie wurden alle von den Garudas gefressen. Die anderen Drachen haben sich dann als Nonnen verkleidet. Aber das müsst ihr nicht weitererzählen. Das gilt auch nur in Deutschland, in Vietnam wahrscheinlich als Tiger.

27 Erinnerung an die Sangha:

Der Buddha lehrte, während dem Essen sollten Praktizierende sich an die fünf Visualisationen halten. Ein zerstreuter Geist und Geschwätz machen die Gaben der vertrauensvollen Spender schwer zu verdauen. Möge die große Gemeinschaft beim Hören des Gongs recht Gedenken.

Was ist rechtes Gedenken? Gedenken an Buddha, Dharma, Sangha, Sila, Freigiebigkeit und Himmelswesen. Was sind himmlische Wesen? Damit sind nicht Götter im üblichen Sinne gemeint, sondern es geht um ihre Reinheit, Brahman in Sanskrit. Wir denken an Brahman, genauer gesagt an die 4 Qualitäten des Brahman: Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut. Daher nennen wir den Namen des Buddha in diesem Augenblick, da ist alles Inklusive. Hier braucht man nicht viel interpretieren, denn im Deutschen ist es sehr klar, man sollte sich nur genau danach richten, nicht schwätzen beim Essen, nicht reden beim Essen und stehts im Geist die fünf Visualisationen wiederholen, dadurch können wir das Essen verdauen. Gemeint ist jetzt nicht wirklich dieses materielle Essen, sondern vielmehr das, was die Spender uns als ihr positives Karma geben. Wenn wir das nicht verdauen können, dann haben die Spender sehr wenig Verdienste gesammelt und wir machen uns Schuldig. Wenn wir gut praktizieren, dann werden die Spender sehr viel Verdienst bekommen und wir machen uns auch nicht schuldig, oder wir schulden den

Spendern dann Garnichts, denn sie haben genug Verdienste mit Hilfe von uns gesammelt. Das wird hier als Verdauen bezeichnet.

Almosenschale halten:

Die Patra haltend,
mögen alle Lebewesen
zu einem Dharma-Gefäß werden
und Gaben der Himmelswesen und Menschen empfangen können.
OM KILI KILI VAJRA HUM PHAT (3x)

Almosenschale heißt Patra in Sanskrit, die chinesischen Meister haben es als Gefäß zum Messen der entsprechenden Menge bezeichnet, dies ist die direkte Bedeutung. Warum ist das so? Die Schalen haben drei Größen: Groß, Mittel und Klein. Für entsprechende Mönchtypen. Wer viel isst, nimmt Größere und wer wenig isst, nimmt Kleinere. Wenn die Ordinierten früher vom Almosengang kamen, dann wurde das Essen angehäuft und sortiert, jeder nahm seinem Bedarf entsprechend. Daher wird es als Messinstrument bezeichnet, es entspricht dem eigenen Bedarf. Man sollte nicht zu wenig nehmen und nicht zu viel. Wenn man zu wenig isst oder zu wenig nimmt, dann könnte es sein, dass die Gesundheit nachlässt und wir nicht praktizieren können. Wenn man zu viel nimmt, ist es auch schädlich für den Körper. Wir wünschen beim Halten der Schale, dass die Lebewesen Dharma-Behälter werden. Also selbst zum Dharma-Behälter werden und für andere als Dharma-Behälter wirken. Es ist eigentlich Dharma-Instrument gemeint oder Gegenstand. Ein Dharma-Gegenstand hat zweierlei Bedeutungen. Einmal für sich selbst und einmal für andere. Dieser Gegenstand enthält Dharma, in diesem Sinne ist er ein Behälter, aber dies ist mehr die Theravada-Tradition oder Richtung. Wenn man selbst Dharma-Behälter ist, aber den Dharma nicht nach außen bewirkt, dann ist das nur Selbstgewinn. Wenn man nach außen wirkt und andere Menschen, andere Lebewesen damit bereichert, dann entspricht das mehr der Mahayana Richtung. Deswegen enthält er Dharma und nach außen hin breitet er Dharma aus. Dies ist die Bedeutung von

Dharma-Gegenstand. Entweder man ist nur ein Dharma-Behälter oder man ist ein Behälter und strahlt dann noch den Dharma aus, dann ist man würdig die Spenden und Gaben von Menschen und Götterwesen zu empfangen.

Drei Gelöbnisse

Möge ich alle unheilsamen Taten durchschneiden.
Möge ich nur heilsame Taten ausführen.
Möge ich alle Lebewesen befreien.

Die drei Gelöbnisse werden praktiziert, während wir die Schale in eine Hand nehmen, um eine Verbindung zwischen äußeren und inneren Phänomenen herzustellen. Die Schale ist eigentlich ein äußeres Phänomen, der Geist ist ein inneres Phänomen. Dadurch findet ein Austausch, eine Wechselwirkung statt. Ohne den Geist hat alles Äußere keine wirkliche Bedeutung und ohne die äußeren Phänomene kann sich der Geist auch nicht richtig entfalten und seine Ausrichtung nicht wirklich ausstrahlen und wirken lassen. Danach beginnen wir mit dem Essen. Diese drei Gelübde sind wie Aktionsenergien. Erstens, alle unheilsamen Taten zu durchschneiden. Diese Aktion ist vergleichbar mit dem Zerkauen des Essens. Man zermalmt alle unheilsamen Phänomene im Mund, daher ist das Essen kein Genus-Objekt, sondern es sind unheilsame Phänomene. Nachdem man es zerkaut hat, verwandelt es sich in heilsame Elemente. Nachdem man es runtergeschluckt hat, nährt es den Körper, deswegen sagen wir: möge ich heilsame Taten begehen, sozusagen, möge es gut aufgenommen werden und den Körper nähren. Das letzte: nachdem man genug Energie gesammelt hat, kann man für die Gemeinschaft etwas tun, man kann für die anderen Menschen und Lebewesen etwas tun. Das ist die dritte Aktionsenergie, alle Lebewesen zu befreien.

Die fünf Visualisationen

1.Den Aufwand abwägen, wieviel Mühe aufgebracht wurde, bis diese Speise bei uns ankommt.
2.Prüfen ob die eigenen Tugenden ausreichen, um diese Speise zu empfangen.
3.Den Geist zu bewahren, so dass er nicht abschweift und Fehler macht, denn Gier ist die treibende Kraft für alles Unheilsame.
4.Diese Speisen als Medizin gegen Hunger und Schwäche zu sich zu nehmen.
5.Diese Speisen nur mit der Intention zu empfangen, die Buddhaschaft zu erlangen.

Diese fünf Visualisationen sollten auch wirklich während dem Essen mehrmals und vertiefend ausgeführt werden. Schon bei der ersten Visualisation kann man sehr viel visualisieren. Der unmittelbarste Aufwand kommt von demjenigen, der das Essen kocht. Dann kommen diejenigen, die die Zutaten, das Gemüse usw. spenden. Zudem fällt das Gemüse nicht vom Himmel, sondern es muss angebaut werden, produziert werden, da steckt auch viel Mühe dahinter. Dann die Leute, welche es gekauft haben, um es zu spenden, müssen ihr Geld auch irgendwie verdienen. Sie verdienen das Geld durch ihre Arbeit, dadurch können sie diese Gaben kaufen. Wenn wir so tief schauen, dann können wir sogar sagen: ein Essen kommt auf den Tisch und hat mit dem Beitrag von allen Lebewesen auf dieser Erde zu tun, denn wir sind miteinander verbunden. Es sind so viele Sachen, Pfeffer baut man in Vietnam oder Südafrika an, Sojabohnen vielleicht aus China, Reis aus Thailand, Gemüse aus Tschechien oder aus Deutschland. Das steckt sehr viel Mühe dahinter, damit überhaupt so ein Essen auf den Tisch kommt, daher sollte man als Ordinierter wirklich kein Essen wegschmeißen, das ist keine positive Handlung. Es bringt viel Unglück, nicht nur für einen selbst. Man sollte bedenken, dass während wir Essen wegkippen, verhungern tausende Menschen in anderen Ländern, das ist keine schöne Aktion.

Über die Praxis der Tugend heißt es in Guishan´s Ermahnung: Ein Praktizierender sollte innerlich die Gedanken bezähmen und äußerlich die Tugend des Nicht-Konkurrierens praktizieren. Natürlich, ihr seid alle schon Erwachsene Sramanera, bei euch ist das Konkurrieren nicht so gravierend, aber natürlich ist es noch nicht ganz weg. Besonders bei Kleinkindern ist es manchmal sehr stark ausgeprägt und dadurch entsteht Streit und Unstimmigkeit. Die Tugend der Friedfertigkeit wird durch eine weiche Geisteshaltung kultiviert und man empfindet keinen Neid, keine Konkurrenz, keine schlechten Wünsche für andere, man praktiziert für andere Menschen usw., das ist wirklich mit Tugend gemeint. Sogar zur Zeit des Buddha hat jemand zu ihm gesagt: Warum konkurrierst du mit uns? Buddha sagte: Nein, die Welt konkurriert mit mir, ich aber mache nur meine Sache, ich konkurriere mit niemandem. Das ist die Tugend des Buddha. Bei dieser Visualisation sollten wir prüfen, ob unser Geist wirklich geschmeidig und sanft genug ist und fern von allem Neid, vergleichen usw., um diesen Gaben gerecht zu werden. Wir prüfen, ob wir dem Verdienst der Spender entsprechen.

Zu der dritten Visualisation brauche ich nichts weiter zu sagen. Zur vierten Visualisation: Das Essen ist nicht einfach nur Essen, sondern Medizin für den Körper. Deshalb ist der Zubereiter wichtig, denn es ist ja Medizin, deshalb sollte man das Essen nicht als Gift zubereiten. Es gibt passende und unpassende Elemente bei Speisen, wenn man da nicht vorsichtig ist, dann könnte die ganze Gemeinschaft dadurch Schaden nehmen. Daher sollte der Koch wissen, was wirklich gut für die Gemeinschaft ist. Aber für uns, die Genießer, spielt das keine Rolle, wir sollten uns darüber keine Gedanken machen, auch wenn wir durch die Speisen sterben. Das ist dann nicht unsere Schuld, nicht unsere Sache. Wir sollten auch darauf achten, wie vorhin schon gesagt, dass wir auch wirklich genug essen, um den Körper nicht schwach zu lassen. Ein schwacher Körper kann den Geist wirklich nicht nähren. Der Geist braucht auch einen gesunden Körper. Gesund und nicht üppig.

Die fünfte Visualisation ist wirklich die schwerwiegendste Geisteshaltung, denn wenn wir dieses Gelöbnis stark entwickeln, dann können wir das Essen wirklich zu uns nehmen, ohne jegliche Schuld zu empfinden. Bei den anderen Visualisationen ist es nicht sicher, dass wir da wirklich gut abschneiden. Zum

Beispiel unsere Tugend, wir können nicht von uns erwarten, dass unsere Tugend vollkommen ist und tatsächlich ist sie das auch meistens nicht. In der Geistesbetrachtung Gier, Hass und Verblendung nicht aufsteigen zu lassen, bzw. nicht zu kultivieren, da sind wir auch nicht wirklich immer intensiv dabei. Die Speisen als Medizin zu betrachten, da sind wir auch nicht ganz vollkommen in der Betrachtung. Daher kann man die letzte Visualisation als Rettungspunkt sehen, sobald wir diese Motivation hervorbringen, sind wir würdig die Speisen zu empfangen.

Beenden des Essens

Alle Praktizierenden der Darbringung erhalten dadurch großen Nutzen, wenn man mit Freude gibt, erfahren alle Glückseligkeit. Mit dem Beenden des Essens, geloben wir, dass alle Lebewesen bei all ihrem Handeln mit Buddha-Dharma erfüllt sind.

Die ersten zwei Sätze sind als Lob und als Ermutigung für die Spender gedacht, denn in der Theravada Tradition, nach Buddha´s Nirvana, ungefähr 300 Jahre n.Chr. bis Mitte 19. Jahrhundert, praktizierten die meisten Laien ausschließlich Freigebigkeit. Sie spendeten an das Kloster oder gaben Essen an die Mönchs-Gemeinschaft. Manchmal machten sie Niederwerfungen oder rezitierten kleine Verse, das war alles. Daher ist in der Theravada-Tradition die Hauptpraxis der Laien das Geben, das Spenden. Oft habe ich die Geschichte von den Laos-Leuten erzählt, sie sind sehr gläubig, in dem Sinne, dass sie jeden Tag, wenn sie Reis kochen, von dem Topf eine Handvoll Reiskörner herausnehmen und das in einen Behälter geben und wenn dieser voll ist, bringen sie ihn zum Tempel und bringen ihn den Mönchen dar. Manche haben gefragt, warum sie das machen, denn sie haben doch Geld, warum bringen sie nicht einfach einen Reis-Sack zum Tempel und spenden den. Sie sagen: Nein, wenn ich es so mache, dann teile ich mit jedem Essen etwas mit den Mönchen. Sie bereiten nicht extra viel vor, sie bereiten genug für ihre Familie vor und daraus nehmen sie eine Handvoll Reiskörner. Jeder von der Familie isst ein bisschen weniger, nur ein bisschen, um das mit den Mönchen, der Gemeinschaft, zu teilen. Das ist eine Art Praxis in Freigebigkeit

und in Hingabe zu den Mönchen. Das machen sie natürlich mit Freude, mit wirklichem Enthusiasmus und das bringt viel positive Kraft.

Der zweite Teil zielt auf uns ab, diejenigen, welche gerade gegessen haben. Das Essen ist beendet, der Körper ist voll. Damit ist auch ein Werk beendet, eine Arbeit beendet, daher wünschen wir ja auch, dass alle Lebewesen ihre Arbeiten vollkommen zu Ende bringen und dass ihre Arbeit erfüllt von Buddha-Dharma ist. Was ist Buddha-Dharma? Das sind die Phänomene oder die Attribute, die dem Buddha entsprechen, wie Weisheit, Erlösung und die Motivation und Aktivität alle Lebewesen zu befreien. Das sind die Aktivitäten, die Energien von Buddha. Alle Aktivitäten, die mit diesen Attributen bestückt sind, sind Aktivitäten die ein Buddhist, nicht nur Ordinierte, sondern auch Laien, vollbringen sollten.

29 Spülen der Schale

Dieses Wasser zum Waschen der Schale,
ist wie Nektar des Himmels.
Es wird den Geistern und Dämonen dargebracht,
damit sie augenblicklich vollkommen gesättigt sind.
OM VAHURITA SVAHA (3x)

Normalerweise, bei den Essens-Zeremonien wird der Vers 28, also das Beenden des Essens, auch wirklich erst nach dem Essen rezitiert. Sie verknüpfen es mit dem Cundhi-Dharani und dann wird vielleicht noch die Ehrerbietung für den Buddha rezitiert. Anschließend folgt das dreimalige herumgehen um die Haupthalle und schließlich die Widmung. Hier haben sie den Vers 28 vorgeschoben, wahrscheinlich ähnlich wie bei uns, wir machen erstmal die Gebete und dann essen wir. Normalerweise, wenn man bei großen Zeremonien teilnimmt, dann ist die Schale leer und steht auf dem Tisch und man bekommt ein Glas klares Wasser und das Essen steht ebenfalls bereits alles auf dem Tisch. Bevor man den Reis in die Schale gibt, spült man die Schale mit dem Wasser und schüttet das Wasser dann zurück in das Glas. Während der Aktion rezitiert man diesen Vers. Die Bedeutung ist, dass was wir als Essen bekommen wie Nektar ist, nicht nur was wir den Dämonen und

Geistern darbringen, sondern auch was wir bekommen. Der Behälter sollte sauber und rein sein, bevor etwas Gutes hineinkommt. Es ist genauso wie bei der Praxis, wenn wir guten Dharma empfangen, Sila empfangen oder die Sila verkünden usw., davor sollten wir alle Unreinheiten bereinigen. Also alle Verfehlungen, alles unheilsame Karma bereinigen. Ein Tag vor der Sila-Verkündung oder bevor die Zeremonie beginnt, führen wir eine Reinigungspraxis durch. Hier machen wir vor jeder Zeremonie das dreimalige Bekenntnis bei den Niederwerfungen ganz am Anfang. Dabei sollte man visualisieren, dass alles negative Karma vom Geist beseitigt wird.

30 Öffnen der Schale

Der Tathagatha erfand* diese Mess-Schale,
welche ich heute öffnen darf,
mögen alle Lebewesen diese Gaben empfangen,
die drei Sphären haben die Qualität von Leerheit und des Verlöschens.**
OM SIMA MANI SVAHA (3x)

***[empfahl]**
****Geber, Handlung, Empfänger**

Die Reihenfolge der Nummerierung ist ein bisschen durcheinander hier, aber wir lernen das so und wenn wir praktizieren, dann rezitieren wir das entsprechend der passenden Reihenfolge. Zum Beispiel, wenn man bei uns das Tablet herunternimmt und die Almosenschale öffnet, dann rezitiert man in dem Moment diesen Vers. Diese Schale gibt es schon seit eh und je in Indien, nur als Buddha die Gemeinschaft gründete, wurde sie populärer und auch öfter benutzt. Andere Gemeinschaften gingen auch manchmal umher, um Geld und um Unterstützung zu bitten, aber die Gemeinschaft des Buddha geht umher, um Speisen zu empfangen, jeden Tag. Wenn wir Speisen empfangen, dann sollte die Menge auch entsprechend auf einen selbst zugeschnitten sein. Im Geist betrachten wir diese Gabe nicht nur als an uns gespendet, sondern als eine Gabe an alle Lebewesen.

31 Erhalten von Darbringungen

Die zwei Darbringungen [von Materiellem und Dharma] sind gleich ohne Unterscheidung. Das Dana Paramita [die Perfektion der Freigebigkeit] ist vollendet.

Normalerweise, wenn wir Geld empfangen bei den Zeremonien usw., dann wird bei vielen größeren Gemeinschaften, wenn die Laien nach ihrer Vorbitte die Umschläge verteilen, dieser Vers von der Sangha gemeinsam rezitiert. Um sich selbst und die Laien zu erinnern, dass alle Arten von Dana gleich sind. Egal um welches Objekt es sich handelt. Ob es Dharma ist, ob es Materielles ist oder ob es geistige Phänomene sind, wie trösten usw., denn wenn man jemanden tröstet, dann ist es auch eine Art der Dana Praxis. Man bringt ihnen ein Gefühl von Sicherheit, das ist auch Dana. Das sollte im Sinne von Paramita sein. Paramita bedeutet: Para heißt hinüber, man überquert etwas oder lässt etwas hinter sich. Mita heißt das Ziel, oder das andere Ufer, man ist zum anderen Ufer gegangen, man hat Samsara hinter sich gelassen. Es bedeutet auch, was wir vorher gehört haben, mit Leer und Verlöschen der drei Sphären, das wird als Paramita bezeichnet.

Besonders in der Mahayana Tradition gibt es sehr viele Rituale. Manchmal erscheint es einem zu viel, egal ob wir das mögen wollen, nicht mögen, nicht wollen, was auch immer, aber wenn wir in einer Gemeinschaft sind, dann können wir das nicht einfach ablehnen. Schon diese Aktion, die geistige Aktion von Ablehnung ist ein Same von Ärger, von Hass und das wird später immer größer und es wird ein Hindernis für unsere Praxis sein. Das Beste ist, man nutzt die Gelegenheit von diesen Ritualen, diesen Zeremonien, um seinen Geist zu trainieren. Daher haben unsere Vorgänger solche Verse verfasst. Sie haben diese aus dem Avatamsaka-Sutra entnommen und wir können damit unseren Alltag füllen, vom Augen öffnen bis zum Augen schließen können wir ständig mit verschieden Versen im Kopf, im Geist beschäftigt sein. Dann hat man keine Lücken für Feinde gelassen, so wie eine

Mauer, eine Wehrmauer. Der Geist wird dadurch trainiert und gezähmt. Man steigt dann allmählich in die Praxis der Meditation ein. Wir sind von unserer Gewohnheit her noch sehr aktiv und geschäftig im Denken unterwegs. Wir sind viel mit Überlegungen beschäftigt und das kann man nicht von heute auf morgen abschalten. Was machen wir? Wir reduzieren das durch viele Verse. Dann haben wir nicht mehr unendlich viele Gedanken, sondern ein paar Verse im Geist. Dadurch entsteht ein achtsames Gewahrsein. Wenn wir uns dann zur Meditation hinsetzen, dann kann dadurch besserer Erfolg entstehen, denn während des Alltags haben wir gelernt die jeweiligen Aktivitäten, die jeweiligen Aktionen zu erkennen, aktiv wahrzunehmen, mithilfe der Verse. Wir haben uns den Vers für das Sitzen eingeprägt und wenn man dann sitzt, dann kommt das automatisch in den Geist und man bemerkt auch: Ah da ist Hass, Gier, Befreiung von Hass, Befreiung von Gier, da ist ein Moment Stille, oder man merkt, dass man gerade einnickt. Am schwersten zu erkennen ist das Einnicken im entsprechendem Moment. Wenn man bevor man einnickt erkennt: ich nicke ein, dann ist man schon sehr weit in der Praxis.

32 Halten des „Neem“-Zweiges

[Bei den Versen 32-38 hat die Audioaufnahme einen Defekt, deshalb schreibe ich meine Notizen wieder]

Den Neem-Zweig in der Hand haltend,
mögen alle Lebewesen
wundervollen Dharma erhalten
und mit Klarheit und Reinheit das endgültige Ziel erreichen.
OM SVABHAVA SUDDHA SARVA DHARMA, SVABHAVA SUDDHO (1x)
OM RAM SVAHA (21x)

In Indien gab es früher keine Zahnbürste, sondern man benutze einen Zweig, auf welchem man erst herumkaute und dann seine Zähne damit reinigte. Dies schmeckte etwas bitter. Mit wundervollem Dharma können wir

verstehen, dass wenn wir die Dinge lernen wertzuschätzen, wird was anfangs noch normal war, später wunderbar.

33 Kauen des „Neem“-Zweiges

**Während dem kauen des „Neem“-Zweiges,
mögen alle Lebewesen
ihren Geist reinigen und zähmen,
und ihre Kleshas assimilieren.
OM AMOGHA-JVALA JIVA-KARA SAMSODHANE PADMA-KUMARA-JIVA SAMSODHAYA DHARA DHARA SUJVALE SVAHA (3x)**

Dieser Zweig symbolisiert unseren Geist. Wir zerkauen unsere Kleshas, machen sie richtig klein. Dies ist die Praxis des Vipassana, wir können dann viele Erscheinungen sehen und unterscheiden. Dadurch lernen wir unseren Geist zu zähmen und zu reinigen. Wir schlucken die Kleshas herunter, wir verdauen sie und machen sie uns zu eigen, so können wir die Kleshas als Praxis benutzen, indem wir die Natur der Kleshas erkennen, ihre wahre Natur. Dann nutzen wir die Kleshas für unseren Weg.

34 Spülen des Mundes

**Spülung reinigt den Mund genauso wie den Geist.
Das Wasser im Mund hat den Duft von einhundert Blumen.
Sind unsere drei karmischen Tore vollkommen rein und klar,
dann werden wir mit Buddha im reinen Land geboren.
OM HAM OM HAH SVAHA (3x)**

Wir haben drei karmische Tore mit denen wir praktizieren können, Körper, Rede und Geist. Mit diesen dreien erzeugen wir ständig Karma. Als Anfänger können wir nicht mit dem Geist praktizieren, denn dieser ist sehr subtil. Aber wir können die andere beiden benutzen. Der Körper wurde schon von allen

obigen Versen abgedeckt. Dieser Vers erinnert uns an die Praxis der heilsamen Rede. Unsere Rede sollte den Duft von Blumen haben, als ob ein Lotus in unserem Mund wächst und die Zähne sind die Kerne. Das Wasser reinigt die Kerne sozusagen. Wir wollen ja niemandem mit unserem Mundgeruch belästigen, so auch mit der unheilsamen Rede. Wir wollen Worte sprechen die wahr und bedeutend sind. Und erst wenn wir in den drei Toren vollkommen heilsam geworden sind, dann werden wir mit Buddha im reinen Land erscheinen.

35 Nehmen des Stabes

Beim Halten des Stabes,
mögen alle Lebewesen
eine Versammlung der Freigebigkeit veranstalten
und den Weg des wahren Dharmas aufzeigen.
OM NRTI NRTI NRTAPATI NRTYA-PANI HUM PHAT (3x)

Dieser Stab wird für den Almosengang benutzt. Er diente auch zum Verscheuchen von wilden Tieren und hat oben eine Glocke. Dann hören die Dorfbewohner schon von weiten, dass die Mönche kommen und so können sie die Gaben vorbereiten. Mit dem wahren Weg ist hier der Bodhisattva Weg gemeint, welcher mit dem Paramita der Freigebigkeit beginnt. So zeigen und erinnern uns die Spender an den wahren Weg, indem sie eine Versammlung des Gebens veranstalten. Auch ist der Almosengang eine Herausforderung, denn es kann immer wieder zu unerwarteten Geschehnissen kommen und wir können dabei gut unseren Geist beobachten, wie Gier, Anhaftung, Ablehnung, Hass, Verblendung erscheint und vergeht. So zeigen uns die Laien und der Almosengang den wahren Weg der Praxis.

36 Herrichten des Sitzplatzes, Meditationshaltung einnehmen

Wenn ich meinen Sitzplatz herrichte,
mögen alle Lebewesen
heilsamen Dharma hervorbringen
und die wahre Natur der Erscheinungen erkennen.

Hier wird uns nochmal der Weg der Praxis gezeigt. Wir sollten zu aller Anfang ein sehr gutes Fundament legen, damit wir später ein sehr stabiles Haus darauf bauen können. Wie machen wir das? Durch heilsamen Dharma, dies sind alle Phänomene und alle Taten, die zur Befreiung führen. Damit wir dann die wahre Natur der Phänomene erkennen können. Dazu entwickeln wir erst einen heilsamen Geist. Wir machen uns zu Beginn jeder Praxis unser tiefstes Ziel und unser Bestreben bewusst.

Mit aufrechtem Körper ansehnlich sitzend,
mögen alle Lebewesen
auf dem Thron der Erleuchtung sitzen,
und im Geist frei von Objekten der Anhaftung sein.
OM VAJRA ANINJA PRAPTAYA SVAHA (3x)

Der Zweite Teil beschreibt die Praxis. Der Thron der Erleuchtung heißt Leerheit zu erfahren. Ein Praktizierender sollte in das Haus des Tathagata gehen, das Kleid des Tathagata anziehen und auf dem Thron des Tathagata sitzen. Das Haus symbolisiert Metta, das Kleid Gleichmut und der Thron Leerheit. Was hat Buddha auf dem Thron erblickt? Das bedingte Entstehen. Es wird gesagt, dass das bedingte Entstehen Leerheit ist und durch das Erkennen dieser Untrennbarkeit, erlangen wir Erleuchtung. Dadurch befreien wir uns von allen Verkettungen und Anhaftungen. Sogar die Objekte der

Anhaftung lösen sich in Leerheit auf. Besser gesagt, es werden gar keine konkret existierenden Objekte mehr wahrgenommen.

37 Schlafen

Wenn es Zeit zum Schlafen und Ausruhen ist,
mögen alle Lebewesen
Frieden und Sicherheit im Körper erfahren
und nicht im Geiste erschüttert sein.
(Visualisiere die Keimsilbe A, sage sie 21x in jedem Atemzug,
liege auf der rechten Seite in der rechten Schlafposition)

Ohne Schlaf kann der Körper sich nicht ausruhen, wir sind alle noch Lebewesen und so müssen wir schlafen. Sechs Stunden Schlaf reicht aber aus. Denn wir sollten auch nicht am Schlaf anhaften. Wir können auch durch Traumyoga im Schlaf und während des Träumens praktizieren. Uns so können wir sehen, dass unser Leben wie ein Traum ist. Die Keimsilbe A ist die Keimsilbe von Manjushri und symbolisiert Weisheit. Wir stellen sie uns leuchtend in einem Lotos in unserem Herzen vor. Dadurch schlafen wir nichtmehr so dumpf und wachen frisch und ohne Albträume auf. Die rechte Seite ist die Löwenhaltung, in der Buddha Shakyamuni in das Parinirvana eintrat. Diese Position blockiert Energiebahnen auf der rechten Seite, welche mit unheilsamer Energie in Verbindung stehen. Die Weisheitsenergien der linken Körperseite können dann besser fließen.

38 Wasser holen

Wenn ich fließendes Wasser sehe,
mögen alle Lebewesen
an heilsamen Bestrebungen festhalten,
und die Schleier der Täuschungen wegwaschen.
OM VASI PRAMANI SVAHA (3x)

Wenn ich einen großen Fluss sehe,
mögen alle Lebewesen
den Stromeintritt erlangen
und in den Ozean von Buddha´s Weisheit einkehren.

Wenn ich eine Brücke sehe,
Mögen alle Lebewesen
als eine Brücke für alle dienen,
um alle umfassend zu befreien.

Früher floss das Wasser nicht aus dem Wasserhahn, sie gingen zum Fluss und holten Wasser. Wenn wir fließendes Wasser sehen, wünschen wir allen Lebewesen, dass sie heilsame Bestrebungen und Wünsche hervorbringen. Streben ist auch eine Form der Begierde, aber Begierde ist nicht nur unheilsam, das Streben nach Erleuchtung und Befreiung ist sehr heilsam und unbedingt notwendig. Das sollten wir festhalten und nicht loslassen. So wollen wir die zwei Schleier reinigen, die Emotionalen- und die Gewahrseins-schleier. Sowie Gier, Hass, Verblendung, Zweifel und Unruhe/Mattheit.

Wir wünschen den Lebewesen, dass sie den edlen Stand erreichen, den Stromeintritt. Wir bewegen uns im weltlichen Fluss, von Gier, Hass und Verblendung. Durch heilsamen Dharma können wir diesen in einen Fluss der Befreiung verwandeln und in die vollkommene Buddha Weisheit eintreten.

39 Buddha waschen

[Von hier spricht unser ehrw. Meister wieder]

Ich wasche jetzt den Körper des Tathagata,

welcher geschmückt ist mit reiner Weisheit und Ansammlungen von Verdiensten.
Mögen alle Lebewesen in der Zeit der fünf Trübungen sich von Schleiern befreien,

und zusammen den wahren Dharmakaya des Tathagata verwirklichen.

Eigentlich kann man den Sogegangenen nicht waschen, auch wenn es wortwörtlich hier so steht. Wenn man vom Tathagata spricht, dem Sogegangenen, dann ist meistens die geistige Qualität des Buddha gemeint, nicht die körperliche. Tathagata heißt von nirgendwo gekommen und nirgendwohin gehend. Die zwei ersten Sätze beschreiben unsere Aktivität und auch die direkte Qualität des Buddha. Wie ist der Buddha geschaffen oder der Tathagata beschaffen? Tathagata ist eine Summe von Verdiensten und Weisheit, die ohne jegliche Befleckungen sind. Wie gehen wir eigentlich hier vor? Wir Lebewesen durchlaufen diese Existenz aufgrund der Kraft des Karma, des karmischen Bewusstseins. Im Laufe der Praxis transformieren wir dieses Bewusstsein zu Weisheit und das Karma oder diese karmische Kraft, wird zu Verdiensten transformiert. Verdienste sind in diesem Sinne nicht zu vergleichen mit weltlichem Verdienst, die Verdienste eines Buddha bringen die 32 Hauptmerkmale und 80 Nebenmerkmale hervor, sowie das Reine Land eines jeden Buddha´s. Das sind die Verdienste, welche durch Weisheit und durch alle Aktivitäten der Bodhisattva's entstehen. Die fünf Trübungen sind die Trübungen der Ansichten, des Kalpa´s, der Klesha´s, der Lebewesen und der Lebensexistenz. Diese finden sich am Ende des Amitabha Sutra. Wenn wir sagen die Lebewesen in der Zeit der fünf Trübungen, dann bedeutet das alle Lebewesen. Was sind Trübungen? Es ist ein Synonym für Klesha´s, denn hauptsächlich kommt alles, was unser Leben miserabel macht oder genauso macht wie wir es erfahren usw., durch Klesha´s. Die Summe aller Unannehmlichkeiten heißt Klesha´s. Die Waschung der Buddha Statur symbolisiert das Wegspülen der Klesha´s, sie werden von unserem Geist entfernt und erst dadurch können wir den Dharmakörper des Tathagata verwirklichen oder realisieren. Im Theravada, wie auch im Mahayana, wird dieser Prozess sehr klar beschrieben, zum Beispiel mit normalen Worten würde ich es so beschreiben: wir lernen Buddha-Dharma, wir lernen Buddhismus, dann verinnerlichen wir das, wir verinnerlichen den gelernten Inhalt und wir versuchen das in unserem Leben anzuwenden. Durch das Anwenden der buddhistischen Lehre, dringt das Gelernte wirklich tief in

unser Herz ein. Was wir vorher gelernt haben, sitzt im Kopf und das sinkt durch die Praxis tief in unser Herz. Wenn es zum Herz gelangt, dann hat man ein Verständnis erreicht, welches wirklich tief sitzt. Mit diesem Verständnis praktiziert man weiter, man setzt weiter alles, was man gelernt hat, im Leben ein, solange bis man es verwirklicht hat. In diesem Sinne ist die höchste Verwirklichung der Buddha-Dharmakörper, sozusagen Buddha-Weisheit. Vorhin hatte ich über sechs Sinnesquellen und sechs Sinnesobjekte gesprochen, eins davon ist Dharma. Das sechste Sinnesobjekt ist Dharma, die entsprechende Sinnesquelle ist der Geist. Den Dharmakörper des Buddha kann man deswegen auch nicht durch materielle Augen oder andere nicht geistige Sinnesorgane erfassen, sondern nur durch Bewusstsein. Das heißt, der Dharmakörper ist kein substantieller Körper, sondern vielmehr ein Weisheits-Körper. Körper ist nur im übertragenen Sinn zu verstehen und keine formhafte Gestalt in diesem Sinne, sondern vielmehr die Summe aller Weisheit des Buddha, ist sein Dharmakaya, sein Weisheits-Körper oder Dharmakörper. Diesen Vers kann man einsetzen, wenn man Buddha Statuen reinigt usw., es muss nicht unbedingt Wasser darüber gegossen werden. Wir erörtern noch ein bisschen mehr, was nicht im Text steht, aber bei der Zeremonie zum Waschen des Buddha rezitiert wird. Normalerweise, bei jedem Vesakh-Fest, gibt es eine Zeremonie der Buddha-Waschung. Man stellt eine Figur des neugeborenen Prinzen Siddharta vor den Altar oder draußen im Freien auf, mit einem Finger nach oben und einem Finger nach unten zeigend. Die Symbolik dieser Geste ist folgende: Wenn ihr nicht gut praktiziert, dann kommt ihr nach unten! Das ist nur ein Scherz. Jeder wäscht dann den Buddha oder gießt Wasser darüber und rezitiert einen längeren Vers, plus die vier Sätze, welche wir vorhin gelernt haben. Die vier ersten Sätze des längeren Verses beschreiben die Qualität eines Tathagata. Die letzten Vier beschreiben die Erscheinung des Siddharta, des historischen Buddha´s. Der Vers lautet:

Er wurde noch nie in Kapilavastu geboren,
noch ist er zwischen den beiden Sala-Bäumen gestorben,
Der Gotama ist weder geboren noch gestorben,
nur durch unterscheidende Wahrnehmung entsteht Dualität.
Heute Morgen ist genau der achte des vierten Monats,
in dem Königspalast des Shuddhodana wurde Siddharta geboren,

vom Himmel kommen neun Drachen und speien Wasser,
plötzlich erblühen die Lotusblüten unter seinen Füßen.
OM MUNI MUNI SAMUNI SVAHA.

40 Buddha lobpreisen

Wenn ich Buddhas Merkmale preise,
mögen alle Lebewesen
den Buddha-Körper erreichen
und den Dharma frei von Merkmalen und Gestalt verwirklichen.
OM MUNI MUNI SAMMUNI SVAHA (3x)

Wenn wir eine Zeremonie durchlaufen, dann gibt es verschiedene Formen von Lobpreisungen, wir hier begrenzen uns auf zwei Lieder. Normalerweise gibt es mehrere Texte. Wir lobpreisen den Buddha in welcher Hinsicht? In körperlicher Hinsicht. Wenn man das liest, dann kommt einem in den Geist: Wir sind Buddhisten, wir sind Praktizierende, wir sind Ordinierte, warum sollten wir denn die schönen Formen lobpreisen? Das ist doch eigentlich sehr weit, von dem was Buddha uns lehrte, entfernt. Buddha hat 32 Hauptmerkmale und 80 Nebenmerkmale und alle diese Merkmale, wenn wir sie mit unseren gewöhnlichen, weltlichen Anschauungen lesen und erwägen, dann klingen diese manchmal irgendwie komisch. Zum Beispiel hat er diese Haut zwischen den Fingern, seine Finger verbinden sich mit dieser Zwischenhaut und wir denken, er ist doch keine Ente oder Fledermaus. Aber es ist ein Merkmal, aber warum? Er hat nicht gestohlen für sehr viele Leben und viel Freigebigkeit geübt. Seine Zunge, wenn er sie ausstreckt, dann wurde in den Theravada Texten gesagt, dass er seine Haarwurzeln damit berühren kann, aber in den Mahayana Texten steht, er kann mit der Zunge die drei Welten überdecken. Es beruht auf dem positiven Karma, welches er in der Vergangenheit durch reine Rede erzeugt hat. Das heißt, alle diese Merkmale, diese sogenannten Schönheiten usw., wenn wir sie preisen, dann preisen wir nicht wirklich die Schönheiten, sondern die Aktivitäten dahinter, die Ursachen, welche diese Merkmale hervorrufen. Das sind unendliche Leben voller heilsamer Taten. Das führt dann zu diesen Merkmalen, daher preisen

wir sie. Wir wünschen auch, dass alle Lebewesen den Buddha-Körper erlangen. Es bedeutet, wir wünschen, dass die Lebewesen alle diese Ursachen erkennen und verwirklichen, weil wir wissen, dass alle Phänomene ohne Ursache und Bedingungen nicht entstehen können. So viel wir wünschen, oh mögen die Lebewesen Schönheiten wie Buddha bekommen, aber wenn sie nicht diese Ursachen verwirklichen, dann kommt es bestimmt nicht dazu. Daher beruht alles in der Ursache und weil das alles in der Ursache beruht, gibt es den vierten Satz, mögen sie Dharma ohne Merkmale oder ohne Formen verwirklichen. Warum? Weil alle diese heilsamen Taten eigentlich auch keine konkrete Gestalt haben, wie wenn wir reine Rede praktizieren. Auch die reine Rede hat keine Gestalt usw.

41 Stupa umkreisen

Wenn ich den Stupa rechts herum umkreise,
mögen alle Lebewesen
keine Konflikte in ihrer Praxis erzeugen
und All-Bewusstheit erlangen.
NAMO SAMANTA BUDDHANAM OM DHUPA DHUPA SVAHA (3x)

Im Buddhismus repräsentiert die Stupa den Dharmakaya des Buddha. Wenn wir einen Altar errichten, dann haben wir erstmal eine Abbildung des Buddha, als Symbol für den Körper des Buddha. Wir haben die Sutren auf dem Altar, als die Rede des Buddha und die Stupa ist der Geist des Buddha. Daher symbolisiert die Stupa den Geist, als auch den Dharmakaya des Buddha. Im Nirvana Sutra steht geschrieben, dass es Regeln gibt, wie man Stupen für verschiedene Wesen errichten sollte. Der Buddha lehrte: Für Buddha´s, für Dharmachakra-Könige, sollte man fünf-stöckige Stupen bauen, für Arhat´s, drei-stufige Stupen und für Mönche usw. ein-stufige Stupen, also einen Stock und darüber schon das Dach. Das ist nach der Regel des Buddha. Zum Beispiel für Vien Lac, wenn Thay Hanh Gioi stirbt und er möchte eine Stupa gebaut haben, dann wisst ihr jetzt Bescheid, wie das auszusehen hat und ihr solltet dann nicht komischerweise 12- stufige Stupen bauen, das ist Unsinn und entspricht nicht der Lehre des Buddha. In Hoang, wenn ihr jetzt

dort hingeht, dann ist da immer noch die Stupa des Patriarchen, welcher unsere Linie von China nach Vietnam brachte und ihr könnt mal seine Stupa anschauen, wie bescheiden diese eigentlich ist. Davon sollte man lernen. Wenn wir die Stupa umkreisen, dann gehen wir Buddhisten in Uhrzeiger-Richtung. Es gibt natürlich alte Religionen in Tibet, welche in umgekehrter Richtung gehen, aber besonders die Vietnamesen drehen in alle Richtungen, denn viele achten einfach nicht darauf. Sogar Ordinierte, die es gelernt haben, es dann aber nie praktizieren. Jeder Sramanera lernt, wie man die Stupa umkreisen sollte, aber manche gehen einfach rein, wie sie wollen. Das ist auch ein Zeichen, dass ihre Grundlagen im Praktizieren fehlen, sie lernen das wie einen Studien-Stoff, um den Test zu bestehen, aber nicht wirklich um zu praktizieren. Das solltet ihr wirklich vermeiden, wir lernen um zu praktizieren. Das sind sehr geringfügige Dinge, die können wir uns sehr gut einprägen und anwenden. Zum Beispiel in den Benehmens-Texten wir beschrieben, wenn wir einen Tempel betreten und wenn vor dem Tempel ein dreifaches Tor sich befindet, dann ist das mittlere Tor meistens geschlossen, das linke und rechte Tor geöffnet. Wenn wir durch das linke Tor gehen, gehen wir mit dem linken Fuß zu erst. Wenn wir durch das rechte Tor gehen, gehen wir mit dem rechten Fuß zu erst. Das sollte uns trainieren, dass wir immer achtsam sind. Ok, das ist das linke Tor, das ist das rechte Tor. Wir gehen nicht einfach durch das Tor, ohne darauf acht zu geben. Wenn wir hineingehen, in ein altes Kloster oder einen Tempel, dann gibt es da keinen Durchgang vom Tor bis zum Tempel, sondern meistens einen Windschutz. Da geht man auch rein und in Uhrzeiger-Richtung um den Windschutz herum und weiter zum Tempel. Das ist eine korrekte Art und Weise, denn Leute, die hinaus gehen, werden den anderen Gang benutzen, ohne dass wir uns irgendwie gegenseitig stoßen oder dergleichen. Im Text hier wünschen wir, dass die Lebewesen gehen ohne Gegenströmungen zu begegnen, im übertragenen Sinn also, dass keine Konflikte in der Praxis entstehen. Das Wort gehen und praktizieren ist im chinesischen ein Wort. Unser Ziel ist natürlich die allbewusste Weisheit, das heißt Buddha Weisheit zu erlangen, nichts anderes als das.

Frage: Was ist die Ursache für das Drehen in Uhrzeigerrichtung? Eigentlich ist unsere Praxis im Buddhismus angepasst und geht Hand in Hand mit der

Natur. Das ist nicht unbedingt gewollt, aber es passt automatisch so. Warum? Was Buddha uns lehrt und die Patriarchen uns beibringen, das haben sie aus der Natur heraus erkannt und daher, wenn wir praktizieren, dann harmonisiert das mit der Natur. Zum Beispiel heutzutage, wenn wir ein bisschen mehr für die Umwelt machen, das gehört auch zu der Praxis dazu. Alles was Buddha lehrte, hat er aus der Natur oder aus dem Leben zusammengefasst und uns gezeigt. Zum Beispiel, wenn wir einen Kranken sehen, was wir machen sollten, was wir da erkennen sollten. Wenn wir einen Fluss sehen, was sollten wir da erkennen, was wir da praktizieren sollten, wie wir unseren Geist dementsprechend ausrichten sollten. Wir stoßen das nicht ab, sondern vielmehr erkennen und handeln wir, aber wir handeln in sinnvoller Weise. Das ist der Inhalt des Buddhismus. Das Umkreisen in Uhrzeigerrichtung ist ja auch, weil die Erde so um die Sonne dreht. Wir sind wie die Planeten und die Stupa ist wie die Sonne, wir drehen in dieser Richtung.

42 Kranke Person sehen und pflegen

Wenn ich eine kranke Person sehe,
mögen alle Lebewesen
erkennen, dass ihr Körper leer
und niemals frei von Widerständen ist.
OM SRITA SRITA KUNDALI SVAHA (3x)

Ich weiß nicht, wie es bei anderen Gemeinschaften ist, aber in der vietnamesischen Gemeinschaft, besonders in Vietnam, ist der soziale Service nicht so gut. Wenn Mönche oder Nonnen krank sind, dann werden sie sehr oft von anderen Mönchen und Nonnen nicht gerecht gepflegt, es wird ihnen nicht genug Aufmerksamkeit geschenkt und sie werden nicht richtig behandelt. Das führt dann dazu, dass die Laien kommen, um zu helfen. Besonders bei Mönchen kommen dann weibliche Laien, um sie zu pflegen und dadurch entsteht Dankbarkeit und es entsteht natürlich auch Zuneigung und somit Bedingungen für eine Ent-Robung. Das ist ganz natürlich, ein langsamer, aber sicherer Prozess. Im Brahmajala Sutra hat Buddha in den

Bodhisattva-Gelübden gesagt, einen Kranken zu pflegen ist eigentlich die höchste Verdienst-Aktivität, von den acht Verdienst-Feldern. Als Praktizierende sollten wir das auch üben. Sogar als der Vater des Buddha starb, kurz davor kam der Buddha nach Kapilavastu, um ihn zu pflegen. Aber natürlich nicht körperlich, denn als König hatte er viele Pfleger, der Buddha hat ihn dann in die Buddha-Lehre eingewiesen und geführt, so dass er den edlen Stand erreichen konnte, bevor er starb. Das ist eine gute, richtige Pflege, eines Kranken. Es gibt hier in unserer Gemeinschaft auch zwei Fälle, wo solche Aktivitäten durchgeführt wurde. Einmal in Dresden, vor ungefähr zwei Jahren, hat jemand, der eigentlich kein Buddhist war, als er krank wurde und die Krankheit sich in die Länge zog, sich mehr und mehr über Buddhismus informiert und als die Ärzte ihn für nicht mehr zu helfen erklärten und sie meinten er habe noch ungefähr einen Monat zu leben, dann hat seine Familie mich geholt, um mit ihm zu sprechen und auf seine Vorbereitung einzugehen. Er hat Texte gelesen und ich habe ihm ein bisschen mehr über den Buddhismus erklärt und etwas verschleiert einen Wink mit dem Zaunpfahl gegeben, ihm gezeigt wie er sich auf den Tod vorbereiten sollte. Danach, 2 oder 3 Wochen später, ist er verstorben. Das ist eigentlich ein gutes Beispiel für ein gutes Nahtod-Karma. Eine sehr lebhaftes und gutes Beispiel ist, ein Laie, der hier 2012 zu uns kam, mit der Prognose vom Arzt, er wird nur noch 6 Monate leben und er wollte sich für seinen Tod vorbereiten. Daraufhin habe ich ihn gefragt, möchtest oder hoffst du, dass du durch die Praxis geheilt werden kannst oder Linderung erfahren kannst? Nein ich möchte nur lernen, wie ich meinen Tod gut vorbereiten kann, ich sagte ok, dann können wir dir helfen. Dann hat er gelernt wie man Meditiert, wie man loslassen lernt usw., daraufhin hat er weiterhin bis 2018 gelebt und kurz vor meiner Beendigung des Retreats ist er zu uns gekommen, weil seine körperliche Kondition wirklich schlecht geworden ist. Er wollte warten bis ich herauskomme und um Erlaubnis bitten, dass er hier bei uns sterben kann. Alle Mönche und Nonnen waren damit einverstanden. Jeden Tag ist einer von uns zu ihm gegangen und hat mit ihm über Dharma gesprochen und den Buddha Namen rezitiert usw., kurz danach, ich glaube fünf oder sechs Tage danach, ist er ganz sanft dahingegangen. Das ist ein sehr gutes Nahtod-Karma, nicht nur diese eine Woche, sondern die ganze Vorbereitung, in den Sechs Jahren bis zu seinem Tod. Wir praktizieren die Aktivität von Kranken zu

sehen und sie zu pflegen. Da wir als Mönche sehr wenig Gelegenheit haben, um Verdienste zu sammeln, sind solche Gelegenheiten sehr gut für uns. Natürlich die Praxis an sich bringt schon Verdienst, aber um diese Praxis gut durchführen zu können, brauchen wir noch extra Verdienste. Kranke zu pflegen oder Almosen zu geben usw., oder anderen zu helfen, sind auch Verdienste von außen, welche unsere Praxis unterstützen. Daher lehrte Buddha uns, die Kranken zu pflegen. Was wünschen wir den Lebewesen, wenn wir solche Aktivitäten ausführen? Sie sollten erkennen, dass der Körper leer und voll von Widerständen ist. Wenn ihr später Guishan lernt, dann steht dort auch: Der Körper entsteht durch die 4 Elemente, aber sie sind in ständigem Konflikt miteinander. In diesem Satz geht es eigentlich genau um das.

43 Kopf rasieren

Wenn ich meine Kopf- und Barthaare rasiere,
mögen alle Lebewesen
ihre Klesha´s abtrennen und ihnen fern sein,
um das endgültige Ziel, das Nirvana, zu erlangen.
OM SIDDYANTU MANTRA PADAYA SVAHA (3x)

Als Mönch gibt es äußerliche Zeichen, wie zum Beispiel die Robe, welche mit rechteckigen Feldern besetzt ist, deshalb wird sie auch als rechteckige Robe bezeichnet und der Kopf ist rasiert, deshalb wird er auch als runder Kopf bezeichnet. Ein Mönch ist jemand, der einen runden Kopf und eine viereckige Robe trägt. Daran erkennt man das äußerliche Zeichen. Aber manchmal stimmt das Äußere, also die Verpackung und der Inhalt nicht überein. Daher haben die Patriarchen uns mit diesem Vers erinnert, dass jedes Mal, wenn wir unseren Kopf und Bart rasieren, dann sollten wir auch wirklich uns daran erinnern, was eigentlich unser Ziel ist. Der letzte Satz beschreibt das Ziel, das endgültige Ziel. Was ist eigentlich das endgültige Ziel? Nirvana. Es bedeutet komplette Stille und Verlöschen. Das endgültige Ziel, eines Ordinierten, ist Nirvana zu erreichen. Wenn wir die Kopfhaare und den Bart rasieren, dann denken wir daran. Wie machen wir das? Indem wir fern sind von den Klesha´s

und sie abtrennen. Das ist der dritte Satz. Das macht das Ziel eines Ordinierten aus und das ist auch warum wir den Kopf überhaupt rasieren. Das ist kein äußerliches Zeichen, sondern ist vielmehr mit einer innerlichen Aktivität und Qualität verbunden.

44 Waschen

Wenn ich meinen Körper wasche,
mögen alle Lebewesen
Körper und Geist von Verunreinigungen befreien
und innerlich, äußerlich, strahlend und rein sein.
OM VAJRA-UDAKA THAH SVAHA (3x)

Wenn wir duschen, dann wird natürlich unser Körper sauber, oder sauberer, muss nicht unbedingt sauber sein. Im Buddhismus geht es nicht nur darum den Körper sauber zu halten, sondern vielmehr auch den Geist. Den Körper rein zu halten ist natürlich ein notwendiger Bedarf, denn wenn wir uns nicht sauber halten, dann kommen viele Bakterien und Krankheitskeime. Unser eigener Körpergeruch könnte auch andere stören, uns macht das nichts, mhh ich rieche gut, aber für andere könnte es weniger gut riechen, deswegen duschen wir. Wenn wir duschen, dann sollten wir uns daran erinnern, dass wir normalerweise nicht vergessen den Körper zu reinigen, aber manchmal vergessen wir den Geist mit zu reinigen. Deshalb wird hier gesagt, sich von Verunreinigungen von Körper und Geist zu befreien.

45 Füße waschen

Wenn ich meine Füße wasche,
mögen alle Lebewesen
mit genügend überweltlicher Kraft
und frei von Hindernissen, auf dem Weg, voranschreiten.
OM RAM SVAHA (3x)

Das Füße Waschen ist eine Art zeremonielle Aktivität in Alt-Indien. Die Füße von Buddha wurden gewaschen, bevor er Belehrungen gab, jemand Niederwerfungen machte oder bevor er ins Haus von Leuten ging, sie ihn einluden, um ihm die Mahlzeit zu geben. Dann baten sie ihn sich zu setzen, gaben ihm eine Schale Wasser zu trinken und wuschen seine Füße. Das ist genauso wie, wenn wir die Darbringungen machen. Eine Schale für Trinkwasser, eine Schale für Waschwasser, dann kommen Blumen, Weihrauch, Kerzen, Duftsalben, Essen und Musik. Nach dem Essen kommt der Tanz. Das sind die Gaben, die die Leute damals in Indien dem Buddha und seinen Schülern darbrachten. Die Füße waschen ist auch eine Art spirituelle Aktivität, nicht nur wie wir jetzt, bevor wir schlafen, wir uns die Füße waschen. Dabei denken wir, dass wir die Kraft von einem göttlichem Fuß besitzen. Die Götter gehen nicht wie wir, wir gehen vielleicht 80 cm mit einem Schritt und die Götter gehen vielleicht ein paar Kilometer mit einem Schritt, aber das ist noch lange nicht diese Kraft, die hier gemeint ist. Diese Kraft ist wie in Guishan beschrieben, dass ein Ordinierter seine Schritte in außerweltliche Richtung setzen sollte und daher sind sein Geist und seine Äußerlichkeit verschieden von weltlichen Menschen, das steht in Guishan. Ähnlich ist es auch hier beschrieben, wenn wir von göttlicher oder übernatürlicher, außerweltlicher Schrittkraft sprechen, dann ist das die Kraft, welche in die Richtung der Befreiung geht. Mögen wir auch keine Hindernisse auf diesem Weg haben. Hindernisse gibt es drei Arten. Hindernisse durch gewirktes Karma in diesem Leben, durch Klesha´s und durch gereifte Auswirkungen von Handlungen aus früheren Leben. Wir wissen ja schon, dass karmische Hindernisse uns sehr viele Schwierigkeiten in der Praxis und im Leben machen, schwacher Körper und Geist, nicht genug Unterstützung von anderen Menschen zu bekommen, Materiell, wie auch spirituell oder sozial usw. Wenn zu viele Klesha´s kommen, dann kann der Geist nicht ruhig sein, um wirklich Früchte in der Praxis zu erreichen. Gereifte Auswirkungen halten uns davon ab den Geist zu öffnen und weiter im Dharma zu vertiefen und Kenntnisse zu erreichen. Daher werden diese als drei Grundhindernisse genannt, wie auch in dem Widmungsgebet, welches wir immer machen. Im Widmungsgebet wird auch gesagt, mögen die drei Hindernisse verlöschen und die Klesha´s beseitigt werden. Eigentlich sind diese drei Hindernisse auch Klesha´s.

46 Zehn Gelübde eines Sramanera

1. Keine Lebewesen töten; 2. Nicht stehlen; 3. Abstehen von Handlungen der sexuellen Begierde; 4. Keine falsche Rede; 5. Kein Alkohol trinken; 6. Keine Blumen-Girlanden tragen und den Körper nicht mit Parfüm einreiben; 7. Nicht singen, tanzen, Musik-Instrumente spielen, vorführen oder zu solchen Veranstaltungen gehen; 8. Keine hohen, breiten und großen Betten benutzen; 9. Nicht zur unangemessenen Zeit essen; 10. Kein Gold, Silber und Wertvolles besitzen

Wir hier im Kloster sind besser dran, als in Vien Lac, denn sie spielen immer noch Musik, das sollte keine Kritik sein, aber ihr solltet damit wirklich vorsichtig umgehen. Unser Geist ist noch nicht so stabil und wenn wir uns darin verfangen, dann könnte das unserer Praxis viel Schaden bringen. Im Vinaya steht auch, dass ein Asket, der schon die Fähigkeit zum Fliegen erreichte, ein Mädchen singen hörte, dadurch verlor er diese Fähigkeit und ist vom Himmel gefallen. Also vorsichtig damit, wir besitzen noch nicht diese Fähigkeit, aber wir fallen nicht nur vom Himmel, sondern von der Erde, tief hinein. Also vorsichtig sein. Den Teil der zehn Gelübde werden wir später behandeln, heute wiederholen wir das nur kurz.

47 Fünf Sramanera Tugenden und zehn Dharmas

Im Sutra „Verdienstfeld“ steht, Sramanera sollten fünf Tugenden verstehen:
1. Der Impuls zur Ordination entstand durch Inspiration vom Buddha-Dharma.
2. Deine schöne Erscheinung abzulegen, um dich dem Dharma-Gewand anzupassen.
3. Deine Zuneigung zu deinen Nahestehenden abzuschneiden, weil du die Unterscheidung zwischen Nah- und Fernstehenden ablegen willst.

4. Dein eigenes Leben beiseitezulegen, weil du den Buddha-Dharma hochhalten willst.
5. Das Mahayana anzustreben, um alle Lebewesen an das andere Ufer zu bringen.

Bei den meisten von uns Asiaten, wo Buddhismus im Heimatland sehr verbreitet ist und zur alltäglichen Erscheinung gehört, da möchten sich viele junge Menschen meistens nicht ordinieren lassen, weil sie den Buddhismus verstanden haben, nicht weil sie den Buddhismus als großes Wissen entdeckt haben, sondern aus Zuneigung. Man hört plötzlich irgendeinen Mönch oder eine Nonne ein Sutra rezitieren und man findet das irgendwie schön, dann entsteht der Wunsch dieses Leben, als Ordinierter zu führen. Oder man findet die Roben von Mönchen und Nonnen klassisch, nicht mehr Jeans und T-Shirt, sondern das lange Gewand ist irgendwie geheimnisvoll, daher der Wunsch sich zu ordinieren. Deshalb steht hier die erste Tugend ist, dass man eine Zuneigung, eine Sehnsucht nach Dharma hat, nach diesem Weg hat und das nicht unbedingt aus intellektueller Unterscheidung. Daher ist das sehr rein, sehr impulsiv, sehr intensiv. Es ist so wie ein Kind, dass plötzlich ein Eis sieht und sich nach diesem Eis sehnt, da ist keine falsche Vorstellung dahinter und auch keine künstliche Vorstellung, es ist ganz intuitiv und ganz natürlich. Gerade das ist die Tugend. Diese Tugend sollte ein Sramanera und später auch ein Bhiksu weiter pflegen, diese intensive, intuitive Zuneigung zum Dharma. Am Anfang hat man diese Zuneigung, durch gröbere Erscheinungen geweckt, Roben, Rezitation, Gesang oder was auch immer, die Sangha, die Bilder oder die Erscheinung der Sangha, das hat es in einem geweckt. Bei manchen entsteht es auch nur durch Gefallen am vegetarischem Essen im Tempel, das gibt es auch. Aber dann später, wenn man langsam den Dharma kennen lernt, den Weg zur Befreiung und die Praxis kennen lernt, dann sollte man diese Intension, diese Anziehung weiter behalten. Das Objekt hat sich geändert, aber von der Neigung her, von der Intensität und Realität der Neigung, sollte es sich nicht ändern und das ist eine Tugend. Deshalb wünschen sich auch oft die Mönche, möge dein erster Impuls zur Ordination weiter in dir bleiben. Weil dieser Impuls sehr intensiv und rein ist. Bei den meisten Jugendlichen und natürlich auch bei älteren Menschen, die schon

Gelegenheit hatten den Dharma zu studieren, ist das eine andere Erwägung. Die machen dann schon eine Art Unterscheidung in für und gegen, daher ist das nicht mehr so intensiv, denn der Intellekt hat sich eingemischt und viele Vorstellungen oder Erwartungen entstehen in ihrem Geist. Diese Erwartungen, diese Vorstellungen könnten, muss nicht sein, den Weg in die Praxis behindern, denn das Vorhaben ist nicht mehr so intuitiv. Jetzt, zu unserer Zeit und in den westlichen Ländern, Menschen, die zum Buddha-Dharma sich hinwenden und sich zur Ordination entscheiden, sind meistens in der zweiten Situation. Es ist nicht mehr so wie bei den Kindern, aber wir können diese Intensität pflegen und das in uns verwirklichen. Wie machen wir das? Wir haben ja den Dharma kennengelernt, wir haben akzeptiert, dass das weltliche Leben voll von Leid ist und von Natur aus streben wir an, diesem Leiden zu entkommen und wir streben auch danach das Glück zu erreichen. Das war unsere Überlegung. Ob das aktiv oder passiv geschehen ist. Daher haben wir Buddhismus akzeptiert, als solches, als eine Art Weg zum Entrinnen von Leid und zum Erreichen von Glückseligkeit. In der Praxis lassen wir das ruhen, erstmal ruhen wir und wir versuchen diese Hingabe zum Buddha, Dharma, Sangha, zu den Drei Juwelen zu entwickeln und je intensiver diese Hingabe ist, desto stärker ist diese Tugend, die hier erwähnt ist. Diese Hinwendung zum Dharma wird dann intensiver und intuitiver und nicht mehr durch Überlegungen beeinflusst. Gerade diese intuitive Einstellung hält unseren Geist stabil, das hilft uns weiter auf dem Weg zu gehen. Denn diese Intuition löscht alle intellektuellen Vorstellungen, alle Wünsche in uns. Wir begegnen der Realität, der Realität in der Praxis, das ist die Praxis, das ist die Härte, das ist der Weg und den Weg möchten wir trotz alledem gehen. Das treibt uns vorwärts. Das ist die erste Tugend.

Von diesem Wunsch, sich ordinieren zu lassen, gehen wir einen Schritt vorwärts. Wir wollen jetzt wirklich die Ordinations-Form oder die Äußerlichkeit auch anpassen. Was ist das? Die Kopfhaare abrasieren und schöne, weltliche Kleidung ablegen und die Dharma-Robe anziehen. Das ist eine Art Abwendung von weltlichen Erscheinungen. Es ist sehr wichtig diese Erscheinungsform abzulegen. In asiatischen Ländern, besonders in Thailand, wenn man die Mönchsrobe trägt, dann werden alle Leute einem ausweichen, besonders alle Damen, man kann den Weg frei gehen. Denn für thailändische

Traditionen, wenn eine Frau einen Mönch berührt, dann ist das eine große Sünde, deshalb weichen sie einem aus, sie gehen einem aus dem Weg. Es zeigt uns auch, wie diese Robe oder diese Erscheinung uns vor Verführungen schützt, nicht nur äußerlich, sondern auch vor innerlichen Verführungen. Man merkt ja auch, wenn man etwas macht und man möchte nicht, dass die Leute denken, dass man ein Mönch ist, dann trägt man weltliche Kleidung. Man trägt dann eine Mütze, geht auf die Straße und wenn man aufmerksam dabei ist, dann erkennt man, dass diese Aktivität nicht passend für einen Mönch ist, sonst hätte man sich nicht verkleidet. Diese Erscheinung, diese Äußerlichkeit erinnert uns immer daran, was wir machen sollten, was wir nicht machen sollten und das ist eine Art Sicherheit, Sicherung. Man geht in den Zug, alle Leute erkennen, oh man ist ein Mönch, dann muss oder du sollte man sich auch wie ein Mönch verhalten und nicht wie ein Straßenknabe, das wäre natürlich ganz unpassend. Sich ständig im Mönchsgewand zu kleiden, zu bewegen, ist eine Art Tugend für einen Ordinierten. In dieser modernen Zeit meinen einige von den Ordinierten, dass wenn sie auf die Straße gehen, sie dann nicht das Gewand anziehen müssten, weil es zu exotisch ist und sie versuchen mit einem kürzerem Gewand und Mütze zu gehen und das ist eigentlich gegen diese Lehre, gegen diese Tugend hier. Das heißt man hat schon eine der fünf Tugenden abgelegt. Tugend ist etwas, was man sich auch wirklich aneignen sollte. Im Anfangsstadium findet man es vielleicht interessant diese Robe zu tragen, den Kopf zu rasieren, man geht auf die Straße, in die Menschenmenge und man findet das ist toll, ich bin exotisch, ich bin außergewöhnlich und man findet es vielleicht interessant. Aber nach 10, 15 Jahren usw., wenn das Anfangsinteresse nicht mehr da ist und man diese Tugend nicht pflegt, dann kann man das ganz leicht verlieren und man verfällt wieder zu den weltlichen Erscheinungen. Das ist eine Art Verschlechterung, ein Schritt nach unten.

Und drittens: Man sieht ja wie logisch das aufgebaut ist oder wie das in einer Reihenfolge aufgebaut ist. Zuerst hat man seinen Geist, seinen Wunsch hervorgebracht und dann hat man seine Äußerlichkeit angepasst, der Situation angepasst. Danach kommt wie man sich zu seinen Nächsten, seinen nahestehenden Personen, in seinem sozialen Kreis benehmen sollte. Durch den Dharma wissen wir ja auch, dass Verwandte eigentlich wie Nicht-

Verwandte sind. Da gibt es keine Unterschiede zwischen den Verwandten und den Nicht-Verwandten, denn im Laufe des unendlichen Wiedergeburtskreislaufes haben wir eigentlich mit allen Lebewesen Verwandtschaften geschlossen. Jedes Lebewesen ist sozusagen uns verwandt. Daher sollten wir keine besondere Anhaftung zu den momentanen Verwandten entstehen lassen, denn diese Anhaftung, diese Anhänglichkeit setzt in uns eine Art Grenze, die unseren Geist auch selbst begrenzt. Denkt daran, jede Art von Abgrenzung, egal in welchem Bereich, macht euren Geist eng. Versucht jede Begrenzung in eurem Geist aufzulösen. In diesem Sinn, zu den Verwandten. Wir sollten uns unsere Anhänglichkeit zu den Verwandten abgewöhnen. Und nur dadurch können wir unser Herzen besser öffnen für andere Lebewesen, andere Menschen. Zum Beispiel, hier bei uns im Kloster haben wir nicht so viele Menschen, die zu uns kommen und die meisten sind zur Praxis da, deshalb brauchen sie auch nicht so viel intensiven Kontakt, aber stellt euch vor, wir sind im Tempel und viele Menschen kommen und suchen Kontakt, suchen Trost, suchen Rat, suchen Hilfe. Von Natur aus denken wir, oh das ist ja nur jemand, der mal kommt und dann gibt man ihnen vielleicht ein paar Stunden Gespräch usw., dann fertig. Nur durch diese Einstellung, hat sich der Inhalt, das Gespräch, die Intensität des Gesprächs, die Ehrlichkeit darin, in der Qualität sehr gemindert. Nicht wie, wenn unser enger Verwandter kommt und sagt, hilf mir mal, ich hab mal ein Anliegen, unser Verhalten ist dann ganz anders. Wenn wir gelernt haben die Verwandtschaft abzulegen, dann fangen wir auch an alle Lebewesen gleich zu behandeln und jeder Mensch, der kommt, um zu fragen, der um Hilfe und Rat bittet, ist unser Verwandter, ist jemand, der wirklich unsere volle Aufmerksamkeit braucht. Durch diese Praxis, obwohl man da nicht direkt Metta oder Karuna praktiziert, entwickelt sich dennoch der Geist in diese Richtung, ohne dem irgendwie einen Namen zu geben, das ist Karuna oder das ist Metta usw. Es ist genauso, wie eine Mutter zu ihrem Kind, wenn sie ihr Kind in ihren Armen hält, dann sagt sie auch nicht, das ist Karuna oder das ist Metta, das kommt intuitiv, ganz natürlich. Aber natürlich ist das ein ganz anderer Aspekt, denn in dieser Beziehung ist eine Anhaftung zwischen Mutter und Kind, aber wir Ordinierte sollten eigentlich auch diese Anhaftung nicht haben.

Viertens: Jetzt kommen wir zur Dharma Praxis. Hier wird über Verehrung gesprochen, über Dharma-Verehrung. In wirklicher Bedeutung ist es ja nicht die Verehrung, die man als göttliche Verehrung bezeichnen würde. Es klingt so als seien wir gegen Christen, das ist nicht der Fall, aber diese Vergötterung ist es nicht bei uns, sondern vielmehr eine Art festes Halten am Dharma, um unseren Weg, unser Ziel zu erreichen. Das ist eine dieser geistigen Einstellungen, keine Vergötterung. Es ist eine Art Wertschätzung, denn wir wissen, durch den Weg können wir unser Ziel erreichen. Es ist genauso wie mit unseren Augen, wir wissen ja, durch unsere Augen können wir die Welt erblicken, Farben usw. sehen, deshalb legen wir großen Wert auf unsere Augen. Wenn sie schmerzen oder es verschwommen wird, dann wollen wir ein Medikament dafür anwenden, das ist ähnlich. Wir vergöttern nicht unsere Augen. Wie läuft es also ab? Hier steht, dass wir unser Leben sogar für die Dharma-Praxis aufgeben, warum ist das so? Im Laufe der Praxis wird man merken, dass altes Karma hochkommt. Zum Beispiel man hat sich gerade entschieden, ich möchte 100000 Niederwerfungen machen. Dann kommen Knie und Rücken Schmerzen usw., das hindert einen an der Praxis, aber in der Praxis sollte man sich nicht davon abbringen lassen. Man weiß, das ist, was wir gestern auch gelernt haben, eins von den drei Hindernissen, nämlich ein Hindernis durch Karma. Das werde ich überwinden. Ich kenne einen Mönch aus Bhutan, ein sehr stämmiger, ein sehr starker Mönch, er war glaube der Stärkste in seiner alten Ringer-Gruppe. Das ist ein Sport bei den Buthanesen. Er hat sich dazu entschlossen, jeden Tag 5000 Niederwerfungen zu machen, für sein 100000 er Set, das hat er auch gemacht. Am ersten Tag hat er 5000 geschafft, am zweiten Tag, als er aufwachte, waren all seine Arme, Beine, sein Körper und sogar der Geist total Müde, und alles in ihm sagte, heute mach mal eine Pause. Er meinte, dass kann ich nicht, wenn ich jetzt eine Pause mache, dann werde ich meine Energie und meinen Willen abstumpfen, dann ist die Motivation nicht mehr scharf. Deshalb hat er sich an alle Patriarchen und an alle Bodhisattva gewendet und gebetet, bitte helft mir, dass ich das weiter machen kann. So hat er sich langsam gewaschen und weiter seine Niederwerfungen gemacht. Die ersten 200-300 Niederwerfungen waren wie Hölle. Er sagte, eine Stimme sagte ständig in seinem Hinterkopf, gib das auf, mach ein Pause, mach eine Pause, du bist Müde, du bist gut genug usw., aber nach 300 Niederwerfungen hat es sich

weggespült und er hatte wieder Energie und konnte weiter machen. Bis zum nächsten Tag, es wiederholte sich, nicht das es nur einmal war, es wiederholte sich jeden Tag, bis er seine 100000 Niederwerfungen geschafft hatte. Trotzdem hat er sich an diesem Wunsch, an diesem Willen zur Einhaltung seines Gelübdes, es ist ja auch eine Art Gelübde, wirklich festgeklammert, mit aller seiner Energie. Genau diese Einstellung zur Praxis sollten wir pflegen. Wenn wir eine Praxis ausführen wollen, dann sollten wir, auf jeden Fall, daran festklemmen und das verwirklichen. Und es nicht durch irgendeine Entschuldigung irgendwie verschieben, denn wenn wir einmal verschoben haben, dann kommt das zweite, dritte und n-te Mal und das hindert uns ständig am Fortfahren in der Praxis. So steht hier im übertragenen Sinne: Wir sollten nicht über unser Leben nachdenken, wenn wir den Buddha-Dharma verwirklichen wollen.

Fünftens: Die vierte Tugend ist eigentlich der Anfang von der Praxis und die fünfte ist die Fortführung. Es heißt, wir geben unser Leben für den Dharma auf, bis hin, dass wir das Mahayana anstreben, um die Lebewesen zum anderen Ufer zu bringen. Warum ist das so eine Fortsetzung oder eine Art Upgrade von der vorigen Tugend? Weil der Weg des Mahayana nicht einfach zu gehen ist. Erstens, viele Lebewesen, viele Menschen denken nur an dieses Leben. Obwohl wir gelernt haben, dass wir schon unendliche Leben hinter uns haben und vor uns noch unendliche Leben sind, dennoch halten wir im Unterbewusstsein daran fest, dass es doch eigentlich nur dieses Leben gibt. Nur dieses Mal, andere Male sind utopisch, wenn wir über nächste oder letzte Leben denken, dann meinen wir, das ist nicht wahr, nur eine Theorie. Gerade das macht in unserem Geist eine Art Verengung, wie ich vorhin schon sagte. Wenn wir an Mahayana denken, dann denken wir an soziale Arbeit. Aber soziale Arbeit, hat überhaupt Garnichts, aber auch wirklich überhaupt Garnichts mit Mahayana, in seiner wirklichen Bedeutung zu tun. Es ist ja nur eine Art Trost für unser Leben, wir wollen eine Art Sinn für unserer Leben haben. Weil wir nicht glauben, oder nicht glauben können, dass es ein nächstes, übernächstes Leben usw. gibt, dass wir noch weiter existieren und den Weg weiter gehen können. Mahayana ist nicht etwas Äußerliches, sondern Mahayana ist, was in unserem Herzen ist, dieses starke Anstreben Buddha zu werden und Bodhisattva zu werden. Das macht es aus, dass wir

den Weg des Mahayana gehen, einen wirklichen Mahayana Weg. Mahayana ist wirklich etwas, das viel von uns verlangt, eine Ansammlung von Energie, eine Ansammlung von Intension, eine Ansammlung von Verdienst. Nicht nur, dass wir oberflächlich jemanden helfen und uns bei einer Hilfsorganisation anschließen usw., das ist eigentlich auch noch sehr Hinayana, weil wir denken, nach diesem Leben gibt es nichts mehr. Das existiert in unserem Hinterkopf, im Unterbewusstsein. Meistens sind wir uns dessen nicht mal bewusst. Natürlich, es gibt wiederum ein anderes Extrem, weil wir denken, wir haben noch nächste Leben, dann werden wir nachlässig und das wiederum hat ebenfalls überhaupt Garnichts mit Mahayana zutun. Ein intensives Geistestraining in sich, aber ohne es unbedingt in diesem Leben abschließen zu müssen, sondern wir wissen, dass noch mehrere Leben folgen und wir sollten wirklich die Basis dafür gut fundieren. Alles, was die Erfahrungen von den 4 Edlen Wahrheiten usw. angeht, damit sollten wir ein gutes Fundament bauen, mit der Intension Bodhicitta zu entwickeln. Wenn wir Bodhicitta erfahren haben, dann fangen wir an wirklich herauszugehen und Hilfsaktionen oder unsere Bodhisattva Aktivitäten auszuführen und das sehen wir ja auch an Beispielen von allen Patriarchen. In der älteren Zeit, als auch in der modernen Zeit, hat jemand jemals den Dalai Lama bei einer sozialen Arbeit gesehen, nichts. Seine Intension ist seinen Geist zu entwickeln und diesen Geist weiterzugeben und das ist für ihn soziale Arbeit. Denn es hilft viel mehr, wenn Menschen in ihrem Geist den Samen des Dharma, den Samen der Praxis sähen, dann können sie besser mit ihrem Leben, mit ihrer Existenz, mit ihren anderen Schwierigkeiten im Leben umgehen und sie von selbst überwinden. Es bedeutet nicht, dass wir keine soziale Arbeit verrichten sollten, natürlich können wir, wenn wir Zeit und Gelegenheit haben, können wir, dass immer machen, aber wir sollten das nicht als letztendliches Ziel verwechseln. Wenn wir das als endgültiges Ziel anwenden, dann sind wir auf Abwege geraten, nicht mehr auf der Hauptstraße, wir sind von der Hauptstraße abgewichen. Das sind die fünf Tugenden eines Sramanera.

Die Zehn Dharmas:

1. Alle Lebewesen überleben durch Nahrung; 2. Name und Form; 3. Die drei Arten von Empfindungen; 4. Die Vier Wahrheiten der Edlen; 5. Die fünf Skandhas; 6. Die sechs Einwirkungen [Sinnesorgane mit ihren Wahrnehmungen]; 7. Die sieben Erleuchtungsglieder; 8. Der achtfache Pfad der Edlen; 9. Die neun Bereiche der Lebewesen; 10. Die zehn allesdurchdringenden Elemente;

Alle Lebewesen überleben durch Nahrung, es gibt zwei grundsätzliche Arten von Nahrung. Einmal die weltliche Nahrung und dann die außerweltliche Nahrung. Nicht im Sinne von übernatürlich, sondern Nahrung für Menschen und Lebewesen, die schon in ihrer geistigen Entwicklung weiter hinaus sind. Die **weltliche Nahrung** unterteilt sich in vier verschiedene Arten. Einmal **grobe Nahrung**, in Chinesisch, bedeutet es geschnittene Nahrung. Innerhalb dieser gibt es die zusammengerollte Nahrung, denn in Indien essen die Menschen mit der Hand und sie drehen das Essen mit der Hand und machen eine Kugel. Das sind sehr grobe Nahrungen für uns, mit sehr groben Körpern, Rupa. Wogegen jene, im Form Bereich, wir sind im Begierde Bereich, unser Körper ist sehr grob, die Körper viel feiner sind, deshalb nehmen sie nicht diese grobe Nahrung zu sich. Diese grobe Nahrung besteht aus Gerüchen, Berührung und Geschmäcker. Die Berührung findet beim Kauen statt und deine Zunge schmeckt die Säfte, der Gaumen berührt das Essen, du hast etwas im Mund, zum zerbeißen. Das ist die Berührung, aber die Nächste heißt **Nahrung durch Berührung**, das ist nicht dasselbe. Diese Nahrung durch Berührung ist wie, wo wir über die 5 Skhandas sprachen, da drin gibt es das Form-Skhanda, die Organe, die Sinnesorgane, die haben diese Berührung in sich. Das Auge berührt mit Formen, diese Berührung ernährt die Sinnesquelle, die Fähigkeit des Sehens. Oder unser Ohr, das Ohr ist nur ein Platz, ein Ort, wo die Hörfähigkeit sich daran lehnen kann, um zu wirken. Diese Fleischaugen sind ja auch nur ein Ort, wo die Sehfähigkeit sich daran lehnen kann und ihre Wirkungen ausüben kann. Diese Sehfähigkeit, diese

Hörfähigkeit, diese Riechfähigkeit, diese Geschmacksfähigkeit, die Tastfähigkeit und die Denkfähigkeit, diese sind alle rein. Sie werden als Sinneswurzeln in Chinesisch bezeichnet. Im naturwissenschaftlichem Verständnis hat man nur diese Organe und vielleicht noch die Nerven, Hör oder Sehnerven, man könnte, diese Nerven parallel zum obigen setzen, aber es ist nicht wirklich gleich. Frage: Zum Beispiel, wenn man im Traum trotzdem die Fähigkeit zur Sinneswahrnehmung hat, aber die Organe nicht aktiv sind? Richtig, das sind die Sinneswurzeln in Chinesisch. Wenn unsere Organe diese Fähigkeit ausüben, dann gibt es eine Berührung und gerade die Berührung ernährt diese Fähigkeit. Wenn du diese Fähigkeit nicht ausübst, dann stumpft sie ab. Daher wird diese Berührung auch als Nahrung bezeichnet, Nahrung durch Berührung. Das ist schon Nahrung für höhere Bereiche. Wir als Menschen oder Lebewesen in Samsara, im Begierde Bereich, nehmen alle diese 4 Nahrungen zu uns. Die höheren Bereiche haben die erste Nahrung gar nicht. Die Dritte ist **Nahrung durch Denken**. Das ist besonders in extrem Situation, da kommt das sehr stark zum Ausdruck. In der Wüste haben wir keine Nahrung mehr, kein Essen mehr, kein Wasser mehr und durch Gedanken, wie ich muss weiterleben, ich muss nach Hause kommen und meine Eltern sehen, ich muss, ich habe noch viele Sachen zu erledigen, ernähren wir uns. Dieser Wille, diese Gedanken halten den Körper weiter am Funktionieren. Gerade deshalb wird diese Art von Gedanken auch als Nahrung bezeichnet. Natürlich, normalerweise im Alltag haben wir ja auch solche Nahrungen durch Gedanken, aber das kommt nicht so stark zum Ausdruck, wie in diesem Beispiel. Die Vierte ist **Nahrung durch Bewusstsein**, das ist eine sehr subtile Nahrung, diese Nahrung existiert in allen vorherigen drei Nahrungen. Gerade diese Nahrung setzt eigentlich überhaupt das Ganze sich wiederholende Bedürfnis in Gang. Man isst, aber wenn sich das Bewusstsein nicht mit einmischt, dann ist es egal was man isst. Weil gerade das Bewusstsein da hineinwirkt und es genießt oder nicht genießt usw., dann will man besseres Essen oder schlechtes Essen nicht haben usw. Das setzt dann Gier und Bedürfnisse, Verlangen usw. fort. Das führt auch zu Wiedergeburten. Daher ist es als Bewusstseins-Nahrung bezeichnet. Es ist eigentlich eine reine geistige Nahrung. Dieses Genießen ist nicht wirklich was in unserem Mund ist, es kommt vom Geist. Es gibt natürlich eine feinere Form von Nahrung durch Bewusstsein, wie bei intellektuellen Menschen, die

sind satt vom Lesen oder vom Studieren, Forschen. Das ist auch geistige Nahrung. Alle diese 4 Nahrungen gehören zu der weltlichen Nahrung. Im Begierde Bereich existieren alle diese 4 Nahrungen. In höheren Bereichen gelten nur noch die drei letzteren Nahrungen. Wenn wir sagen, wir im Begierde Bereich, dann gibt es immer diese 4 Nahrungen, aber nicht alle Wesen müssen unbedingt alle diese 4 Arten auch zu sich nehmen. Die Tiere, die nehmen meistens keine Nahrung durch Bewusstsein zu sich. Die Essen nicht um zu genießen, sie Essen für eine Art Bedarf, um zu überleben. Da mischt sich das Bewusstsein nicht so viel mit rein. Verschiedene Formen von Lebewesen haben verschiedenen Bedarf oder nehmen entsprechende Arten von Nahrung zu sich.

Überweltliche Nahrung gibt es 5 Arten. Erstens ist Nahrung durch Versenkung. Zweitens ist Nahrung durch Freude am Dharma. Drittens ist Nahrung durch Gelöbnisse. Viertens ist Nahrung durch Achtsamkeit. Fünftens ist Nahrung durch Erlösung. Nahrung durch Versenkung, wenn wir meditieren oder wenn die Leute, die reines Land üben und in Versenkung kommen, dann brauchen sie, in dieser Zeit, keine Nahrung. Während der Versenkung brauchen sie keine Nahrung, zum Beispiel wie der Mahakassapa, es wurde gesagt, er ist immer noch im Hahnenfuß-Berg, in Versenkung und wartet bis Maitreya-Buddha kommt, er ernährt sich durch die Versenkungs-Nahrung. Wortwörtlich heißt es eigentlich Freude in der Meditation. Nahrung durch Freude in der Meditation. Warum? Wenn wir die 1. oder 2. oder 3. Meditationsstufe erreicht haben, dann haben wir immer diese Freude, wir ernähren uns dann durch diese Freude. Mahakassapa ist aber nicht mehr in dieser Meditationsstufe. Sondern vielmehr ist er in der 9. Stufe der Meditation und das ist ganz anders, es ist sehr subtil, nicht so grob. Zweitens ist, wenn wir Dharma hören, lesen, rezitieren, kontemplieren, dann entsteht in uns Freude, diese Freude kommt auch durch Versenkung. Eigentlich haben alle 5 Arten von überweltlicher Nahrung immer mit Versenkung zu tun, denn ohne Versenkung kann man wirklich nicht tief in den Inhalt überhaupt hineinschauen. Die Dritte ist Nahrung durch Gelöbnis, durch diese großen Wünsche für andere Lebewessen, man legt sehr schwerwiegende Gelöbnisse ab, wie Avalokitesvara, ich werde solange auf dieser Welt bleiben, bis alle Lebewesen kein Leid mehr erfahren. Der Ksittigarbha, ich werde im

Höllenbereich bleiben, bis die Hölle leer ist. Das sind sehr große Gelöbnisse. Bodhisattva´s, die solche Gelöbnisse abgelegt haben, verharren sich auch in diesem Gelöbnis, daher gibt dies ihnen Kraft und Nahrung, es wird zur Nahrung. Sie verharren in ihren Wünschen, in der Praxis usw. Viertens ist Sati, Nahrung durch Sati, Achtsamkeit. Das ist auch ähnlich wie die zweite Nahrung. Wenn die Achtsamkeit auf dem Dharma ruht, auf Erlösung, sich auf den Weg zur Erlösung legt, dann konzentriert sich der Geist darauf. Dadurch entsteht die Kraft, die den Geist und Körper nährt und trägt. Die Letzte ist Nahrung durch Erlösung, wie Buddha und alle Arhat´s, Bodhisattva's, sie ernähren sich durch diese Nahrung, daher sollten wir eigentlich dem Buddha und den Arhat's richtig danken, denn auf natürliche Art und Weise brauchen sie nicht mehr auf Almosengang zu gehen, aber trotzdem hat Buddha alle Aktivitäten eines normalen Mönches ausgeführt. Einfach nur aus Liebe, aus Liebe für die Mönche und uns selbst. Wir Mönche und Ordinierte in der späteren Zeit. Stellt euch vor, wenn Buddha und alle Arhat´s, zu jener Zeit sagten, oh wir brauchen keine Nahrung mehr, wir gehen nicht mehr auf Almosengang, wir brauchen keine Unterstützung mehr von den Laien, dann sind die anderen gewöhnlichen Mönche wirklich schlecht dran. Es gibt so krasse Unterschiede, krasse Unterscheidungen zwischen edlen und weltlichen Mönchen, nicht weltlichen, sondern noch nicht erlösten Mönchen. Heutzutage, dann würden die Laien sagen, geht schnell in die Erlösung, dann müssen wir euch nicht solange unterstützen. Wir sollten dem Buddha und den Arhat's wirklich gut danken, dass sie trotz ihres Erlösungsstands weiterhin alle Aktivitäten eines normalen Menschen ausübten, Schlafen, Essen, Almosen gehen usw. Das zeigt auch, wie der Buddha durch seine Weisheit alles voraussehen konnte. Das sind die fünf Arten von überweltlicher Nahrung. Alle insgesamt werden als neun Arten von Nahrungen genannt. Das solltet ihr gut im Gedächtnis behalten, denn es kommt später noch mehr in Ausführungen, Auslegungen von dharmischer Terminologie. Natürlich gibt es noch andere Unterteilungen, wie sechs Arten oder fünf Arten, aber das ist nicht so fundamental, wie diese neun Arten. Zum Beispiel für Sramanerika gibt es 5 Arten von Nahrung.

Zweitens haben wir schon gelernt. Drittens sollten wir gut kennen. Warum? Wir versuchen durch das Lernen, durch das Kennen, durch das Unterscheiden

von den Empfindungen, langsam die Wahrheit dahinter kennen zu lernen. Wir benennen das und sagen: das ist Glück. Wir essen etwas Köstliches, mir gefällt das daran, wir sagen: Ich empfinde Glück. Das ist korrekt, ist ganz normal, ist korrekt, aber, wenn ich weiter kaue, kaue, kaue, kaue, dann schmeckt es nicht mehr und das Glück ist nicht mehr da. Von Natur her möchte ich gerne dieses Glück weiter behalten, daher ist dieses Glück auch kein Glück, kein wirkliches Glück. Deshalb sollten wir diese drei Empfindungsarten auch kennen. Alles, bis auf zehntens haben wir schon in unserem Grundlagen-Unterricht behandelt.

Zehntens sind alle Bereiche von Form und Geist. Hier spricht man von der Fähigkeit des Geistes. Der Geist kann alle diese zehn Bereiche durchdringen. Natürlich, wenn wir den Geist erkennen und auch leiten können. Sonst können wir das nicht. Was sind diese 10? Erdelement, Wasserelement, Windelement, Feuerelement, Blau, Gelb, Rot, Weiß, Bewusstsein und Raum. Das sind die zehn Elemente, die der Geist durchringen könnte. Im Moment können wir das nicht. Wir können mit dem Geist nicht das Erdelement oder Wasserelement oder sowas durchdringen. Wenn wir das machen könnten, dann besitzen wir sogenannte übernatürliche Kräfte. Zum Beispiel, wenn unser Geist fähig wäre das Erdelement zu durchdringen, dann kann man auf Wasser gehen und in dem Moment denkt man, ich gehe über das Erdelement, dann geht man wie auf Erde. Man kann durch Wände gehen und denkt, ich gehe durch das Raumelement. Wände sind kein Hindernis mehr. Normalerweise sind Farben auch Richtungen, man geht nach Ost und denkt man geht nach West. Man geht ein Schritt nach Osten, aber kommt im westlichen Bereich an. Das sind sogenannte besondere Fähigkeiten, die durch Eindringen des Geistes in diese Elemente entstehen. Es gibt nämlich sogar Meditationstechniken darüber. Im Visuddhi Magga von Buddhaghosa werden diese zehn Kasinas beschrieben, wenn man die Mediation damit durchführt, dann kommen die sehr verlockenden Fähigkeiten. Aber die helfen einem gar nicht bei der Erleuchtung oder Erlösung, aber sehr verlockend. Wirklich, man könnte sich darin auch verfangen. Man kann damit auch viele materielle Vorteile erreichen. Daher, als ich den David Copperfield sah, dachte ich, oh, vielleicht machte er Meditation über die zehn Kasinas, wer weiß. Aber das sind wirkliche Fähigkeiten, keine Märchen oder Fabeln.

50 Upasaka Gelübde

1. Keine Lebewesen töten; 2. Nicht stehlen; 3. Kein sexuelles Fehlverhalten; 4. Keine falsche Rede; 5. Kein Alkohol trinken;

Eigentlich sind die Laien oder die Menschen überhaupt, hochentwickelte Wesen, zum Beispiel im Vergleich zu den Tieren, unser Bewusstsein ist feiner, subtiler, daher können wir Sachen genießen, mehr als Tiere. Tiere haben auch einen gewissen Genuss, an ihren Taten, aber es ist mehr instinktiv. Bei Menschen ist es mehr nach Empfindung, nach Begierde, nach Lust. Daher, wenn Tier Paarungszeit haben, erst dann haben sie ein Bedürfnis nach Paarung, aber nur um ihre Arten zu vermehren, zu erhalten. Eine mehr oder weniger instinktive Aktion und sie finden natürlich auch Genuss darin, aber nicht so wie Menschen, die danach suchen und sich darin verfangen. Daher, als ein Laien Buddhist, wenn er diese Gelübde zu sich nimmt, dann bedeutet es auch, dass wenn er Sex hat, sollte er es nicht aus Lust und Begierde, oder so etwas machen, sondern vielmehr, um seine Familie zu erhalten. Eine Ehe kann auch ohne Sex nicht existieren, das ist ganz normal, ganz natürlich und das muss man auch zugeben. Zweitens man sollte nicht übertreiben im Genuss, sonst gehört es auch zu Fehlverhalten. Ihr seid im Moment Sramanera und Sramanerika, aber eines Tages werdet ihr auch in der Lage sein andere Laien die Gelübde zu übertragen, um Laien Buddhist zu werden, ihr solltet das gut verstehen und es ihnen erklären. Denn wenn sie etwas falsch machen, dann ist es nicht gerade ihre Schuld, es ist normal, ebenso, wie sie sonst handeln würden. Damals sagte ich bei dir auch, es gibt falsche Orte, Plätze, Zeiten und falsche Mengen. Das sind vier Verfehlungen, in der sexuellen Ausübung, wenn man das macht, dann gehört es zum sexuellen Fehlverhalten. Natürlich, als Laie, man denkt, man braucht nur diese fünf Gelübde zu halten und im nächsten Leben wir man wieder als Mensch geboren, aber das muss nicht unbedingt sein. Wenn man zum Schüler von Buddha geworden ist, wenn man mit dem Herzen praktiziert, dann geht man automatisch auf dem Weg zur Befreiung, durch die Praxis, durch die Kontemplation über die Lehre, die vier edlen Wahrheiten usw., das Lernen auch alle Laien. Daher bin ich der Meinung, das Ende einer Laien-Karriere ist eine Mönch-Karriere, das Ende einer Mönch-Karriere ist das Heiligtum, und

das Ende einer Edlen-Karriere ist eine Bodhisattva-Karriere und das Ende dieser Karriere ist Buddhaschaft. Ob man Laie ist oder Ordiniert, man geht auf dem gleichen Weg. Die Laien können sogar bis zur dritten Stufe der Edlen vorschreiten. Daher sollten wir die Laien auch nicht für geringhalten. Wenn sie richtig praktizieren, wenn sie mit Herz und Hingabe praktizieren, dann können sie auch solche Stufen erreichen und das mit Sicherheit. Daher, wenn wir Laien kennen, die praktizieren, dann sollten wir sie auch ein bisschen ermutigen und auch den Weg zeigen, wie sie voranschreiten können. Das sind die fünf Laien Gelübde, ich habe nur eins genommen, um zu zeigen, dass wenn wir über ein Gebot denken und lernen, dann sollten wir wirklich tief hineingehen und nicht einfach sagen, kein sexuelles Fehlverhalten, Punkt, das ist nicht der Fall.

51 Die acht Upavasatha Gelübde

1. Keine Lebewesen töten; 2. Nicht stehlen; 3. Abstehen von Handlungen der sexuellen Begierde; 4. Keine falsche Rede; 5. Kein Alkohol trinken; 6. Keine Blumen-Girlanden tragen und den Körper nicht mit Parfüm einreiben; 7. Nicht singen, tanzen, Musik-Instrumente spielen, vorführen oder zu solchen Veranstaltungen gehen, nicht auf breiten, großen Betten schlafen; 8. Nicht zur unangemessenen Zeit essen.

Die Laien haben keine Gelegenheit ein ordiniertes Leben zu führen, obwohl sie Laien sind, möchten sie sich auf den Weg zur Ordination vorbereiten. Nicht unbedingt in diesem Leben, sondern im nächsten Leben. Deshalb hat Buddha auch die acht Gelübde gelehrt. Wir lernen hier die acht Gelübde, um zu sehen, dass die Laien eigentlich ja auch Sramanera Gelübde einhalten. Daher sollten wir auch vorsichtig sein, wie wir als Sramanera uns benehmen, denn die Laien wissen, was wir halten müssen und wie wir uns verhalten müssen. Sie haben Kenntnis davon. Wir Menschen bestehen aus zwei Teilen, einmal der körperliche Bestandteil und zweitens der geistige Bestandteil. Wenn wir ohne geistigen Bestandteil wären, sind wir dann noch Mensch? Was sagt man zu einer Existenz, welche nur einen körperlicher Bestandteil,

ohne Geist, hat? Leiche, das ist eine Leiche. Die Sila´s, wenn man nur die Gelübde hält, aber ohne den Sila-Geist, dann ist es wie eine Leiche. Nach außen hin können wir die Sila´s perfekt vorspielen, aber wenn wir den Geist nicht verwirklichen, dann ist es keine wirkliche Sila-Praxis. Die Sila-Praxis kommt vom Geist und daher sollten wir alle diesen Sila-Geist oder die verschiedenen Geisteshaltungen kennen, um zu wissen, wie wir Sila´s praktizieren können. Bevor wir damit anfangen, sollten wir auch lernen, wann man ein Gelübde übertreten hat, denn das hat auch mit dem Geist zu tun. Im Vinaya steht, wann ein Gelübde übertreten gilt, dazu braucht es drei Bedingungen. Einmal die Intension, zweitens die Durchführung, drittens die Person oder das Objekt. Ich mache ein Beispiel: der Herr A möchte den Herr B töten, er nimmt ein Messer und ging zu Herr B und stach Herr B ab. Später wurde herausgefunden, das war nicht Herr B, sondern Herr C. Wie sehen wir das unter den Sila´s? Hat er damit eine Übertretung der Sila´s begangen oder nicht? Durch das Beispiel können wir auch erkennen, als der Mörder herausgefunden hat, dass der Herr B noch nicht Tod ist, dann empfindet er natürlich Enttäuschung, aber dafür ist Herr C gestorben, dann entsteht Reue. Da erkennt man auch die schwerwiegende Einwirkung im Geist, wenn er erfolgreich Herr B getötet hätte, dann entsteht Freude darüber, das ist viel schwerer und im Vinaya steht auch, dass wenn man selbst getötet hat, wenn man jemanden dazu verleitet oder wenn man Mitfreude empfindet beim Sehen der Tat, alle drei Geisteshaltungen und Situationen gehören auch zum Brechen des Gelübdes, aber natürlich mit verschieden Schweregraden. Das Einhalten des Gelübdes ist eigentlich dafür, dass wir keine Klesha's ansammeln, denn Klesha´s sind ja auch Karma. Klesha ist die Qualität, die Natur von Karma. Klesha´s sind ohne Zweifel Hindernisse in unserer Praxis. Von den fünf Verdeckungen für die Praxis, oder Hindernisse bei der Praxis, wie Gier, Ärger, Müdigkeit, Zerstreutheit, Zweifel und Reue, darin sind Zweifel und Reue zwei Faktoren, die oft auftreten, wenn wir die Gelübde nicht reinhalten. Zum Beispiel: ich hab das getan, warum hab ich das getan usw., dann entsteht Reue in unserem Geist, damit kommt natürlich auch Zweifel, oh wenn ich das getan habe, kann ich immer noch Erfolg in der Praxis haben oder nicht?! Daher wird das Einhalten von den Gelübden auch als Basis für die Meditation, die Konzentration bezeichnet, der Geist wird dadurch sanfter und ruhig. Man kann damit leichter in die Versenkung

kommen. Dadurch weiß man auch, dass der Kern, des Geistes, des Gelübdes nicht zu Töten eigentlich ist, schon die Intention des nicht Tötens einzuhalten und nicht nur bei einem selbst, sondern auch bei anderen, keine Freude zu empfinden, wenn es andere missachten und wenn wir uns weiter steigern in der Praxis der Gelübde, dann bis zum Erhalten von Leben, freilassen von Leben usw., das ist alles der Geist. Jetzt kommen wir zurück zu den fünf Gelübden, was ist der Geist eines Laien, wenn er die fünf Gelübde einhält? Er sollte sich würdig, also menschenwürdig verhalten, um die Zuflucht zu den Drei Juwelen zu nehmen. Normalerweise, in der Reihenfolge der Zeremonie, hat er die dreifache Zuflucht genommen und dann nimmt er noch die Gelübde. Diese Gelübde sind eigentlich als beistehende Kraft gedacht oder als Praxis, um die Zuflucht zu stärken. Ich möchte als Mensch sein, ich möchte aber wirklich dieser Zuflucht würdig sein. Das ist der Geist von diesen Gelübden, warum ist es so? Andere können auch die fünf Gelübde halten, aber ohne Zuflucht, dann haben sie nicht diesen Geist. Jemand, der ein guter Mensch ist, automatisch praktiziert er ja auch solch ein Benehmen, er tötet nicht, lügt nicht, betrügt nicht, macht kein sexuelles Fehlverhalten usw., aber dadurch ist er noch lange kein Buddhist. Der Sila Geist eines Sramanera ist in dem Vinaya näher definiert.

Abschrift der Unterweisung zu Aufweckende Worte des Ansporns vom großen Meditationsmeister auf dem Schildkrötenberg vom ehrwürdigen Bhiksu Thích Hạnh Tấn

Einleitung

Heute beginnen wir mit der Ermahnung von Guishan. Dieser Text wird normalerweise Ordinierten unterrichtet, aber dieser Text ist nicht nur für Ordinierte bestimmt. Dennoch sind Ordinierte stark auf die Befreiung und Erleuchtung ausgerichtet, meistens mehr als Laien Praktizierende. Dieser Text erzeugt eine strebende Kraft in Richtung Befreiung und wird somit meistens den Sramaneras unterrichtet, damit sie ihre Praxis und Leben als Ordinierte auf richtige Art leben. Diesen Text sollten wir oft studieren und jeden Tag wiederholen, rezitieren und praktizieren. Als erstes befassen wir uns mit dem Titel: Quy Sơn Cảnh Sách. Quy Sơn ist ein Mensch und Verfasser dieses Textes, aber es ist nicht sein richtiger Name, sondern der Name eines Berges. Sein wirklicher Name ist Linh Hưu. Wer war nun dieser Mensch? Mit 15 Jahren wurde er schon ordiniert, und mit 20 erhielt er die Vollordination. Mit 13 fing er an zu studieren und zu praktizieren. Eines Tages mit 23 Jahren ging er zu einem Meister. Der Meister wollte, dass er das Feuer in einem Aschehaufen suchen geht. Er suchte und sagte zum Meister, es gibt kein Feuer mehr. Da wühlte der Meister tief und zog ein brennendes Stück Holz heraus. Nach dieser Aktion verwirklichte Linh Hưu den Dharma und sah seinen eigenen Geist. Auf dem Schildkrötenberg widmete er sich der Praxis und gründete eine Meditationslinie, welche sich sehr stark verbreitete. Mit 85 Jahren verstarb er. Während seiner Meditation sah er seine Vergangenheit. Er war ein Ordinierter im vorigem Leben, welcher fleißig das Lotus Sutra rezitierte. Deshalb hatte er in diesem Leben den Verdienst und die Stärke, um den Pfad zu verwirklichen. Da sehen wir das es nicht selbstverständlich ist mit nur einem Leben zur Befreiung zu kommen. Das war eine kurze Zusammenfassung des Lebens.
Was heißt Cảnh Sách? Cảnh bedeutet aufwachen, wach machen, aufmerksam machen. Sách heißt Peitsche, wie Reiter, die ihr Pferd peitschen, damit es

schneller rennt. Der erste Teil des Textes spricht von allgemeinen Dingen, der letztere vom Ordinierten Leben. So möchte er uns einmal erinnern, ermahnen und etwas klarstellen, klar machen. Der Text der Ermahnung gliedert sich in 9 Abschnitte, der erste ist Karma als Ursache und Leid als Wirkung. Der Zweite ist Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Der Dritte ist wie schnell Geburt und Tod sich vollziehen, hier verwenden wir nicht den Begriff der Unbeständigkeit oder Vergänglichkeit, denn dieser ist zu weit. Der Vierte ist das Weltliche zu verwerfen, um den Pfad zu beschreiten. Der Fünfte ist das klare Aufzeigen von Fehlern auf dem Pfad, wie Ruhm und Gewinn etc. Der Sechste ist Gelübde, Samadhi und Weisheit. Der Siebte ist Fehler durch fehlende Praxis. Der Achte ist über Karma und Früchte. Und im letzten ermutigt er uns zur Praxis. Die Ermutigung kommt am Ende und die ersten acht sind zum Wachrütteln.

Ermahnung:

Erster Abschnitt: Karma als Ursache, Leid als Wirkung

An die Kraft deines Karma gefesselt, nahmst du diesen Körper an und deswegen kannst du den Schwierigkeiten der physischen Existenz nicht entrinnen.

Der erste Abschnitt von den ganzen neun Abschnitten, des Textes, des Patriarchen Guishan, ist über Karma als Ursache und Leid als Wirkung. Karma ist überhaupt die treibende Kraft, dass alles existiert. Die drei Bereiche, die sechs Wege der Wiedergeburten, alle Universen sind durch karmische Bedingungen entstanden. Ohne Karma existiert überhaupt Garnichts mehr, alles verlöscht in Leere und es bleiben nur noch die Buddha-Länder oder vielleicht auch nicht, denn ohne Lebewesen sind Buddhas auch nicht mehr so Notwendig, vielleicht, weiß ich nicht. Ist aber ein utopischer Gedanke, denn die Daseinsbereiche zu leeren ist sehr, sehr schwer und wird sehr lange dauern. Auf jeden Fall, auf uns bezogen, ist karmische Kraft, das was unsere momentanen Gedanken, Sprache und Handlungen bestimmt. Gerade das bewirkt auch zukünftige Wirkungen, neue karmische Kräfte. Wenn man von Karma spricht, ist das manchmal sehr verschwommen, es ist ein Fremdwort. Um es besser zu verstehen, können wir es mit Gewohnheit übersetzen. Durch unsere Gewohnheiten, haben wir eine Schablone in unserem Geist

geschaffen. Diese Gewohnheit leitet uns in bestimmte Gegebenheiten in der Schablone zu denken, zu sprechen und zu handeln. Das ist Karma. Das ist das, was uns überhaupt antreibt und was auch die Verbindung zwischen Ursache und Wirkung darstellt. Der Körper ist eins von den wichtigsten Ursachen und Anhaltspunkten weswegen wir Leid empfinden. Natürlich, ohne den Körper existiert Leid immer noch in subtilerer Form. Leid ist kein Faktor, des Rupa-Phänomens, sondern es gehört zu dem Mana, zu den Bewusstseins-Phänomenen, aber im Augenblick sind wir verhaftet in diesem Körper-Zustand, deshalb empfinden wir Leid durch den Körper. In höheren Meditationen, wo wir den Körper vergessen oder ablegen, dann existiert immer noch Leid und gerade das ist der Unterschied zwischen Buddhismus und Taoismus. Laotse, der Gründer des Taoismus sagte: Ich habe diesen Körper, deshalb habe ich Leid. Im Buddhismus, wenn wir einen ähnlichen Satz bilden möchten, dann würden wir sagen: Ich habe dieses Ego, Atman, deshalb habe ich Leid. Wenn kein Glauben an ein Selbst mehr da ist, dann erst ist kein Leid mehr da. Das ist dieser feine Unterschied, aber er ist sehr gravierend. Was ist Leid? Wir Menschen haben eigentlich Angst oder wir scheuen uns vor dem Ergebnis, der Wirkung, wenn die Wirkung leidvoll ist, kummervoll ist, das mögen wir nicht und wir versuchen ihr zu entrinnen, aber wir vergessen, das kann man nicht ändern. Ist einst ein Phänomen als Frucht erschienen, kann man es nicht mehr ändern. Was man ändern kann ist die Ursache. Gerade die Bodhisattva's und Buddhas haben in ihrer Zeit der Praxis diese Ursachen, Tag ein Tag aus, mehr und mehr gesammelt, die heilsamen Ursachen. Wir sammeln unheilsame Ursachen, deshalb tragen wir die Früchte der unheilsamen Wirkungen aus. Wenn wir von Leid sprechen, dann denken wir als Menschen an drei Orte, wo die Lebewesen ziemlich viel Leid erfahren. Nämlich die Bereiche: der Hungergeister, der Höllenwesen und der Tiere. Das sind die drei sogenannten niedrigen Bereiche der Wiedergeburt. Die Tiere, die Geister und die Höllenwesen leiden fast ständig. Als Mensch haben wir die sogenannten acht Arten von Leiden: Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Zusammenkommen mit Unliebsamen, Getrenntsein von Lieben, unerfüllte Wünsche und wenn die 5 Skhandas sich verändern. Dann gibt es wiederum drei Arten von Leid, die aber nicht nur Menschen oder die drei niederen Bereiche erfahren, sondern man kann sagen, es ist allumfassend. Das Leid des Leids, das Leid des Wandels, das Leid durch bedingtes Dasein. Allumfassend können wir sagen, dass es 84000 Leidfaktoren gibt. Bei den drei Leidfaktoren sollten wir genaueres Verständnis entwickeln. Erstens, das Leid des Leids, das Leid auf dem Leid obendrauf. Diese acht Faktoren sind schon

Leid und weil wir das nicht mögen, nicht verstehen, nicht akzeptieren wollen, deshalb kommt Leid noch darüber hinaus. Man sieht auch nicht seine vorherigen Leben und man sieht auch nicht diese Verbindung zwischen vorherigen und jetzigen Leben. Die meisten Menschen beklagen sich immer, warum geschieht mir das und jenes usw. Ich hab mich so viel bemüht, um ein besseres Leben, ein glücklicheres Leben zu haben und warum leide ich immer noch. All diese Geschehnisse sind das Leid des Leides. Dann kommt das Leid des Wandels. Eigentlich zielt es besonders darauf, wenn ein Glückszustand beendet ist, gerade wenn es zu Ende geht und in einem ein Gefühl von Bedauern, von Anhaften entsteht. Man will das verlängern usw. Es ist genauso wie, wenn man meditiert und man kommt in die Versenkungen und dann kommt die Glocke: BONG. Man möchte überhaupt nicht aus diesem Zustand heraus, in diesem Augenblick ist es das Leid des Wandels. Als letztes ist das Leid des bedingten Daseins. In Chinesisch ist es das Leid der Aktion, des Wirkens, des Geschehens. Es ist genauso wie unser Körper, unsere Existenz, unsere Umgebung usw. Sie durchlaufen vier Phasen: Entstehen, Verweilen, Vergehen und Vernichtung. Das kann man nicht vermeiden, durch das Erleben dieser vier Abschnitte entsteht in uns eine Art von Bedauern, von Anhaftung am vorherigen Zustand oder wir versuchen das zu verlängern. Weil wir diese vier Phasen der Existenz nicht akzeptieren wollen und irgendein Abschnitt festhalten wollen, wird dieser Zustand als Leid der bedingten Existenz bezeichnet. Und diese drei Leiden gibt es nicht einzeln und nicht voneinander getrennt. So wird Leid als Klesha übersetzt. Aber Klesha´s sind nicht nur Traurigkeit usw. Freude ist auch Klesha. Und wenn die groben Klesha´s aufhören, dann treten wir in Samadhi ein.

Zweiter Abschnitt: Geburt, Alter, Krankheit und Tod

Vater und Mutter übertrugen dir diesen Körper, welcher durch die Verbindung von unverlässlichen Bedingungen geformt wird.

Was ist es, dass wir von den Eltern bekamen? Erstens, gemeinsames Karma. Ohne gemeinsames Karma werden wir nicht als ihre Kinder wiedergeboren. Das passt dann nicht hinein, es ist immer eine karmische Verbindung da, sodass wir zu einer Familie werden. Auch durch dieses Karma haben wir das Aussehen von unseren Eltern und auch die Erziehung, ihren Reichtum, die Lebensbedingungen mitgeerbt. Unser Entstehen ist so wie ein Prozess von den 12 Gliedern des abhängigen Entstehens. Durch Unwissenheit wurden wir

wiedergeboren. Ohne das gemeinsame Karma wird unser Bewusstsein nicht in das Ei gezogen, daher sagen wir es sind drei Bedingungen notwendig, um ein Leben hervorzurufen. Erstens die Lebenskraft, sie steckt im Ei der Mutter und im Samen des Vaters, sie kommen zusammen und verbinden sich zu einer Lebenskraft. Durch die Wärme der Mutter wird die Verbindung genährt und in Sicherheit gehalten. Dann kommt noch unser Bewusstsein dazu. Alle drei Bedingungen müssen immer erfüllt sein, damit ein Leben entsteht, eine neue Existenz. Daher lebt oder existiert dieses Kalala, was wie Milch oder Schleim ist, für 49 Tage. Aller sieben Tage wird es ein bisschen fester. Dann wird es zu einem Fötus, daher wird im Buddhismus Abtreibung auch als Töten angesehen, denn von Anfang an ist Bewusstsein da, auch wenn die Form noch kein Mensch ist, aber trotzdem ist es ein Lebewesen. Das Lebewesen entwickelt sich in der Gebärmutter, es wachsen Hände, Füße, Kopf usw. Es wird von der Mutter ernährt und alles was die Mutter träumt, fühlt, isst usw., erlebt das Baby mit. Sobald es in die Welt kommt, bis es ungefähr drei-vier Jahre alt ist, berührt es mit der Welt. Seine Beziehung zur Umwelt ist mehr in der Berührungsform. Erst dann ab dem fünften bis sechsten Lebensjahr fühlt es richtig Leid oder Freude, vorher war es mehr instinktiv. Wenn es Durst hat, möchte es trinken, wenn es Hunger hat, möchte es essen. Es fühlt kein wirkliches Leid, denn Leid ist nicht nur körperlicher Schmerz. Es fühlt Schmerz, aber kein Leid, in dem Sinne, wie wir Erwachsene es fühlen. Erst wenn es älter wird, fünf Jahre alt, dann kommt die Empfindung hinzu, vorher war nur Berührung. Durch Empfindung kommt natürlich, Vorliebe, Zuneigung, das mag ich usw. Das ist ungefähr mit sieben- acht Jahren und entwickelt sich bis zum 19. Lebensjahr. Es wurde gesagt diese Empfindungsphase dauert ungefähr bis zum 12.-13. Lebensjahr, könnte auch länger gehen, je nach Mensch, aber nach dieser Zeit kommt die Pubertät. Schwierige Zeit, denn der Mensch weiß auch nicht ganz genau wie er mit seinen Empfindungen umgehen soll oder kann. Daher benimmt er sich oft daneben oder aggressiv. Dann kommt die Anhaftung, Freunde, Freundin, Freund, Ruhm und was weiß ich noch. Ungefähr bis zum 20. Lebensjahr, wo man diese Empfindung vollständig entfaltet hat. Deshalb wird man nach dem 20. Lebensjahr erst die Bhiksu oder Bhiksuni Ordination erhalten, denn der Mensch ist dann Erwachsen. Dann folgt auch Besitz ergreifen, Alter und Sterben. Das sind die 12 Glieder des abhängigen Entstehens, welche auch mit unserem Leben in Verbindung sind.

Frage: Ein gewöhnliches Lebewesen, in der Gebärmutter, in wie fern ist es bewusst und in wie fern erfährt es Leid in der Gebärmutter, in Bezug auch, dass die Empfindungen später entwickelt werden?
Antwort: Laut den Auslegungen erfährt es noch kein Leid, es erfährt aber Schmerz. Das ganze Erlebnis von einem Fötus hat mehr mit Berührung zu tun, mehr mit körperlichen Empfindungen, keine geistigen Empfindungen. Obwohl das Bewusstsein schon da ist, aber es ist noch nicht so entwickelt oder so ausgereift, dass eine Empfindung als Empfindung wie in diesen 5 Skhandas dargestellt, erfahren wird.
Frage: Das was letztendlich geboren wird, aufgrund von Unwissenheit, besitzt das Klesha- Bewusstsein und die Geburt müsste deswegen leidvoll sein, da sich mit den 5 Skhandas identifiziert wird. Aber mich verwirrt, im Zusammenhang mit den 12 Ketten, dass in den ersten 5 Jahren erst ein Ich angenommen wird, aber es hat doch schon ein Ich, wenn Geist und Körper ein Lebewesen zu Gestalt bringen und das Klesha Bewusstsein vorhanden ist.
Antwort: Eigentlich, Unwissenheit ist noch nie abgebrochen, auch wenn wir sterben, sind wir weiterhin unwissend. Durch die Unwissenheit wandeln wir durch den Bardo. Und durch die Unwissenheit nehmen wir wieder ein neues Leben an. Wir beginnen ein neues Leben, in dem wir mit unseren Bewusstsein in das Ei und Samen von den Eltern hineinkommen. Aber Leid in diesem Sinne bedeutet nicht unbedingt Leid, was wir als Fühlen bezeichnen, Fühlen und Leid ist anders als dieses Leid. Dieses Leid ist ein Grund-Leiden. Manchmal merken wir nicht, dass es da ist. Zum Beispiel in den Augen oder der Erkenntnis von Erleuchteten, auch wenn wir uns gerade Amüsieren, Ha Ha Ha, lachen usw., leiden wir auch. Das gehört trotzdem zum Leid-Zustand. Nicht unbedingt nur, wenn wir wirkliche Krämpfe im Geist und Herzen haben, dann ist das Leiden. Daher Leid ist durchgängig, aber die Empfindung von Leid ist nicht durchgängig. Verstehst ihr? Zum Beispiel die Luft ist immer da und man atmet auch immer, hoffe ich auf jeden Fall, aber erst wenn man zur Ruhe kommt und auf diesen Vorgang sich konzentriert, dann merkt man, oder empfindet man, wie die Luft ein und aus geht. So ähnlich wird es mit dem Leid und Leid-empfinden beschrieben. Im Grunde ist es immer vorhanden, aber wir empfinden es nicht immer. Manchmal empfinden wir auch falsch. Was Leid ist, empfinden wir als Freude und gerade darin besteht ja unsere Unwissenheit.
Frage: Bezüglich des Ichs, weil man ja gesagt hat, dass die Kinder das Ich erst mit 5 Jahren wahrnehmen. Es ist doch so, wenn ein Kind sagt, ich habe

Hunger, dann ist das Ich doch vorhanden. Oder, ich mag das oder das nicht, dann ist doch auch schon ein Ich vorhanden, wie ist das?
Antwort: Das ist ähnlich wie mit dem Leid. Weil es intuitiv ist, denkt man Ich, aber man empfindet nicht Ich. Verstehst ihr? Das Kind, das Hunger hat und ich möchte essen usw., wenn es auch Ich sagt, aber es hat noch garkeinen wirklichen Begriff von dem Ich-sein, wie wenn es größer wird. Die meiste Zeit ist ein Kind wie ein Tier, es handelt automatisch, nach Instinkt, obwohl ich immer vorhanden ist, wird es erstmal unterdrückt. Das alles geschieht durch die sogenannte Bewusstseinsentfaltung, als Kind hat man dieses Bewusstsein noch nicht gut entfaltet, aber mit dem Alter kommt es mehr und mehr zu Tage und es kommt auch durch äußere Umstände, Erziehung, soziale Beziehungen usw. Wenn das Kind schon als kleines Baby weiß, wie man meditiert, wie man praktiziert, dann kann es den Schritt vielleicht überspringen und gleich in die Selbstlosigkeit hinein meditieren. Das ist viel leichter als bei uns.
Frage: Nach meinem Verständnis ist Karma an den Bewusstseinsstrom gebunden. Ich habe gehört wir nehmen Karma von unseren Eltern über die Gene mit. Das verstehe ich nicht.
Antwort: Nein, wir nehmen es nicht von den Eltern mit, aber unser Karma und das Karma unserer Eltern sind in gewissem Sinne übereinstimmend. Deshalb werden wir zu einer Familie. Wir nehmen von niemandem etwas mit. Von uns allein ist schon schwer genug. Aber durch gemeinsames Karma werden wir zusammengefügt in eine Familie. Durch diese Gene von unseren Eltern bekommen wir unsere Gestalt und auch Charakter usw., aber das bestimmt auch unser eigenes Karma. Teilweise, zufälligerweise übereinstimmend mit unseren Eltern.

Obwohl er auf den vier Grundelementen basiert, sind eben diese in ständigem Konflikt miteinander.

Diese Vier existieren überall und in jeder Existenz. Erdelement, Wasserelement, Hitzeelement und Windelement. Alles, was fest ist, gehört zu dem Erdelement, was flüssig ist zum Wasserelement, was Hitze ausstrahlt zum Hitzeelement oder Wärmeelement, alles was bewegt ist, gehört zum Windelement. Aber diese vier Elemente beschreiben nicht ein Lebewesen, deshalb haben die Patriarchen noch das Raumelement, Leere, als Hohlraumelement hinzugefügt. Dann kommt noch das Bewusstseinselement und das Erkenntniselement hinzu. Das ist ein komplettes Lebewesen mit

Körper und Geist. Die fünf ersten gehören zum Körper, die zwei letzten zum Geist. Wenn diese Elemente in Imbalance geraten, dann werden wir krank, aber auch altern. Wir altern auch, weil diese Elemente sich nicht mehr harmonisieren können, sie verlieren ihre verschiedenen Gleichgewichte und daher altern wir und werden krank und sterben. Was denkt ihr welches Element nimmt als erstes Abschied, wenn wir sterben? Das Windelement. Der Atem verlässt den Körper. Danach lässt langsam das Hitzeelement nach, denn ohne Wind, was das Feuer anfacht, geht es aus. Dann verlässt uns das Wasser. Und dann beginnt das Erdelement auszutrocknen. Vor dem Atem, dem Windelement, verschwinden das Bewusstseinselement und das Erkenntniselement.

Dritter Abschnitt: Entstehen, Vergehen, die Zeit vergeht zu schnell.

Die Vergänglichkeit, das hohe Alter und Krankheit informieren niemanden vor ihrem Eintreffen.

Natürlich ist Zeit weder schnell noch langsam, aber uns kommt es so vor. Wenn wir jung sind, dann kommt uns ein Tag sehr lange vor. Im hohen Alter mit 40, 50, 70, 80 Jahren vergeht die Zeit umso schneller. Für mich vergeht ein Monat so schnell wie für euch ein Tag. In 10 Jahren vergeht für mich ein Jahr so schnell wie für euch ein Tag. Dies ist ja ein Text für Sramanera, für damals Jugendliche, für Ordinierte, welche denken, wir haben noch sehr viel Zeit. Älteren brauchen wir das nicht zu erzählen, sie wissen alle, wie schnell die Zeit vergeht. Entstehen und Vergehen sind zwei Phasen, von den vier Phasen eines Phänomens, einer Existenz. Diese vier sind Entstehen, Verweilen, Vergehen, Vernichtung. Hier spricht der Patriarch:

Was morgens noch existierte, kann abends schon verschwunden sein und im nächsten Augenblick könntest du in das nächste Leben übergehen. Es ist wie bei Frühlingsnebel oder Morgentau, welche im nächsten Moment plötzlich verschwunden sind.

Warum gerade Frühlingsnebel? Im Frühling geht die Sonne nicht zu schnell auf und nicht zu schnell unter und man hat Zeit den Nebel beim Entstehen und Vergehen zu betrachten. Die Menschen in Vietnam denken bei Unbeständigkeit nur an Vergehen, Vernichtung und Sterben. So dachten auch die Chinesen, deswegen wies der Patriarch auch auf das Entstehen hin.

Entstehen und Vergehen sind Unbeständigkeit. Entstehen, Verweilen, Vergehen und Vernichten sind allesamt Unbeständigkeit. Deswegen sollten wir verstehen, dass alles was in der Zeit auftaucht und erscheint unbeständig ist. Atmen ist Unbeständigkeit, Kochen ist Unbeständigkeit, Essen, Verdauen, Ausscheidung, auch das ist Unbeständigkeit. Aber hier geht es mehr um das Leben der Lebewesen, sie hängen sehr an ihrem Leben. Wenn wir sterben und wiedergeboren werden, dann ist es nicht sicher, dass wir wieder Mensch werden oder Gesund sind, dem Dharma begegnen, Vertrauen zum Buddha-Dharma haben, oder Ordinierte werden. Das sind sehr viele „es ist nicht sicher, dass“ in einer Reihe, wenn wir von einem Ort zum nächsten wandern. So möchte uns der Patriarch erinnern, wie unsicher diese Existenz ist und wie veränderlich. Ich bin doch jung, ich bin doch gesund und hab noch viel Zeit. So könnten wir zwar morgens noch Leben, aber abends schon sterben. Jetzt sind wir Menschen und haben ein karmisches Bewusstsein eines Menschen, aber wenn wir wiedergeboren werden, dann verändert sich auch unser karmisches Bewusstsein. Beispiel: für einen Mistkäfer ist ein Misthaufen das reine Paradies und er hat große Freude. Für uns ist das anders, denn unser karmisches Bewusstsein ist verschieden. So sollten wir nicht denken, dass sich unser Bewusstsein nicht verändert, wenn wir unter anderen Bedingungen, in anderer Umgebung geboren werden, so verändert sich auch unser Inneres. Unbeständigkeit gibt es im groben und im subtilen. Unsere ganzen Überlegungen und Gedanken, der ganze Geist ist unbeständig. Das nächste Beispiel des Patriarchen:

Wie ein Baum an einem Flussufer oder ein Seil im Brunnen, wie könnten diese lange bestehen?!

Wir haben auch Bäume hier bei uns, welche am Flussufer verwurzelt sind. Die Patriarchen erzählen zu dem Seil im Brunnen immer eine Geschichte. Sie erzählt von einem Mann, welcher von einem betrunkenen Elefanten gejagt wurde. Er rannte und rannte, dann sah er einen Brunnen, mit einer Ranke oder einer Liane, welche runter hing. Er kletterte herunter, um dem Elefant zu entrinnen. Plötzlich sah er von den Brunnenwänden vier Schlangen, welche ihn schnappen wollen. Er kletterte deswegen nicht weiter herunter. Er sah nach oben und schaute, ob der Elefant schon weg ist, aber er war immer noch da. Hinzu kamen noch zwei Ratten, eine Weiße und eine Schwarze, sie knabberten an der Liane. Er war total in Panik, denn runter konnte er nicht, wegen den Schlangen, hoch ging nicht wegen dem Elefanten.

An dem Seil, wo er hängt knabbern die Mäuse, er hat Angst, bald wird dieses Seil reißen und er wird fallen und sterben. Dann kam ein Schwarm Honigbienen, welche Nektar sammelten, auf dem Weg zu ihrem Stock. Als er nach oben schaute, fielen fünf Tropfen Honig auf seinen Mund, er leckt daran und vergisst alles. Er vergisst die Schlangen, die Mäuse und sogar den Elefanten. Das ist ein Sutra, wo der Buddha eine Analogie machte. Der Mann symbolisiert unser Individuum. Die Liane symbolisiert unser Leben, die Ratten stehen für Tag und Nacht, die vier Schlangen sind die vier Elemente und der Elefant ist unser vergangenes erzeugtes Karma. Die fünf Tropfen Honig sind die fünf Begierden: Geld, Aussehen, Ruhm, Essen und Schlaf. Ehrlich gesagt haben wir Verdienst, denn wir sind gesund und leben in Frieden. Wenn wir unser Leben mit den Lebensbedingungen von anderen Ländern vergleichen, so haben wir Verdienst. Der Punkt ist, wir wissen, wir haben gute Bedingungen, Möglichkeiten, aber wenn wir nicht wissen, wie wir diese nutzen, weil wir denken, sie werden noch ewig bestehen, so ist das eine Illusion. Denn sie werden nicht für ewig so sein. Gerade haben wir einen Geist der Praxis entwickelt, aber wir sind noch jung, haben erst mit dem Pfad angefangen und wir denken unsere Motivation ist stark, aber das ist nicht sicher. In ein, zwei, drei, vier, fünf Jahren möchten wir vielleicht nicht mehr praktizieren. Wir denken, das war genug Zeit und machen nur noch ein paar Arbeiten für das Kloster, weil wir denken diese Arbeit ist Praxis genug. Und ganz sicher begegnet uns Erschöpfung, Tadel vom Meister, Schwierigkeiten mit Laien, oder die Arbeit passt uns nicht. All das macht uns Probleme und behindert unsere Kraft in der Praxis. Deswegen müssen wir immer unsere Praxis bewahren. Weiter fährt er fort:

So wie ein Gedanke außerordentlich schnell dem Nächsten folgt, so könnte dem nächsten Atemzug augenblicklich schon das nächste Leben folgen.

Hier geht es darum, was Praxis ist und was nicht. Ein Gedanke folgt dem Nächsten, aber wir sehen es nicht. Entstehen, Vergehen, Entstehen, Vergehen. Der Buddha sagte, wer Entstehen und Vergehen sieht, der sieht den Tathagata, den Sogegangenen. Nicht das äußere Entstehen und Vergehen, nicht das Grobe, wie wenn Menschen geboren werden und sterben. Da sehen wir nicht den Tathagata. Doch wer sieht, wie seine Gedanken entstehen und vergehen, der kann den Tathagata sehen, den Buddha, das heißt praktizieren. Gedanken sind sehr schnell. Wenn wir sitzen und über eine Sache überlegen, dann ist das nicht ein einzelner Gedanke. Die

Patriarchen unterteilen eine Sekunde in hundert Teile und bezeichnen dies als einen Gedanken, dort ist Entstehen und Vergehen. Doch wenn wir nicht das Grobe sehen, umso weniger das Subtile. Bei jeder Aktivität von uns beobachten wir unsere Gedanken. Und die Unheilsamen darunter sind sehr viele. Unheilsame, nicht heilsame, weltliche, begierdevolle, verstrickende Gedanken. Und die Gedanken in Richtung Erleuchtung und Buddhaschaft sind extrem wenig. Wenn ihr sitzt, zählt mal eure Gedanken, beobachtet den Geist. Wie viele Gedanken an einem Tag gehen in Richtung Befreiung, Buddhaschaft und Rettung der Lebewesen? Dann erzeugen wir extra viele Gedanken in diese Richtung und trotzdem erstaunt es uns, wieso sind es trotzdem nur so wenige. Ein Drittel des Tages schlafen wir und den Rest haben wir extrem viele Gedanken, die nicht in Verbindung mit der Praxis, oder der Motivation der Ordination von uns stehen. Jetzt denken wir, dass unsere Motivation stark ist, aber wir sind doch erst am Anfang des Pfades, wir haben gerade erst begonnen. So sollten wir reflektieren, wie ist das eigentlich? Deswegen erinnert uns der Patriarch, wie schnell unser Denken vorbeizieht**.** In dem Sutra in 42 Kapiteln fragte der Buddha seine Mönche, wie lässt sich das Leben eines Menschen bemessen? Wie lange geht es? Einige sagten 80 Jahre, 40 Jahre, 50 Jahre, aber Buddha war nicht einverstanden. Letzen Endes antworte ein Mönch, die Lebensspanne eines Menschen beträgt einen Atemzug. Ein Einatmen und Ausatmen und das Leben ist vorbei. Darauf bezieht sich der Patriarch. So wie nach einem Ausatmen kein Einatmen mehr folgt und wir in das nächste Leben übergehen. Heutzutage können wir noch mit Beatmungsgeräten die Menschen zurückholen, aber das ist auch nicht üblich und sicher.

Wie kannst du nur so ruhig und sorglos dein Leben in Untätigkeit vorbeiziehen lassen?

Hier erinnert uns der Patriarch, dass alle Phänomene sich sehr schnell verändern. Mit der Veränderung von einem zum nächsten Gedanken, verändert sich unser Leben ebenso. Ganz wichtig zu bedenken ist, wie leicht unser Leben zu Ende gehen kann. Wenn wir das nicht wissen, dann denken wir, dass wir ewig leben, Tag ein Tag aus. Ihr seid schon ein, zwei, vier Jahre Sramanera, wir sehen wie schnell die Zeit vergeht. Für mich geht ein Jahr nach dem anderen so schnell vorbei. Wir sollten zurückschauen in der Zeit, was haben wir in dieser Zeit angesammelt? Immer wieder reflektieren, ob wir die Zeit wahrhaft gut genutzt haben. Damit wir unsere Zeit nicht sinnlos

verschwenden. Wie können wir faul sein und nichts tun, wie können wir die Zeit leer vergehen lassen? Ohne Praxis können wir es auch betrachten wie ungenutzte Zeit. Deswegen, sobald wir arbeiten, kochen, im Garten arbeiten, dann nutzen wir die Zeit als Praxis. Wir entwurzeln eine Pflanze und entwurzeln eine Geistesplage. Sobald belastendes Denken aufsteigt im Geist, dann benutzen wir das Herausziehen der Wurzel, um auch das schädliche Denken herauszureißen. Aber nicht ständig als eine Art Dauerschleife: „Ich reiße Kleshas aus, ich reiße Kleshas aus." Das ist keine Praxis, Praktizierende sind keine Maschinen. Wenn wir den Buddha-Namen rezitieren: "Namo Amitabha Buddha", in Dauerschleife, dann kann ich mir auch eine CD einwerfen, und das Abspielgerät wird dann in Sukhavati wiedergeboren? Nein. Wir sollten auch nicht nur in der Gebetshalle unsere Praxis anwenden. Jede Aktivität im Alltag ist zum Praktizieren gedacht. Und wenn wir gerne an die Lebewesen denken, so sind damit an erster Stelle unsere Nächsten gemeint. Mitbewohner, Eltern, Nachbarn, Haustiere, eure Sangha. Diese sind auch jene, die unsere Gedanken am meisten stören und wir denken, dass wir an Lebewesen denken, aber nur an die fernen, das ist aber künstlich und fake. Die wohlwollenden Gedanken sollten wir für die aufbringen, mit denen wir jeden Tag zu tun haben.

Vierter Abschnitt: Seine Familie zu verlassen, um den Pfad zu beschreiten

Zwei Dinge denen weltliche Menschen folgen, sind ihre Familie und der Gesellschaft. Im Osten gibt es fünf Manieren für Herren und vier Tugenden für Damen. Ordinierte folgen diesen Dingen nicht. Deswegen:

Du versorgst deine Eltern nicht mit süßen und leckeren Speisen, selbstverständlich lässt du deine Nahestehenden hinter dir.

Wenn man Zuhause wohnt, bei seinen Eltern, dann versorgt man seine Eltern, aber als Ordinierter macht man das nicht mehr. Der Buddha hat aber auch erlaubt, dass Ordinierte ihre Eltern versorgen. Wann? Wenn es niemand anderen gibt, der es sonst macht, keine Geschwister usw. und die Eltern altersschwach sind. Wir betrachten aber dann unsere Eltern als Lebewesen und nicht als unsere persönlichen Eltern. Auch erinnert der Patriarch uns bezüglich der Gesellschaft. Sobald wir in die Hauslosigkeit gegangen sind, folgen wir nicht mehr den Gewohnheiten und Trends der Zeit, das entspricht nicht einem Ordinierten. Unsere Nahestehenden sind Mutter, Vater, Bruder,

Enkel, Frau und Kind. Wir folgen nicht mehr diesen Verkettungen des Lebens. Warum? Wir werden nicht zu herzlosen Menschen, wir lassen aber die kleinen Verkettungen los, um unser Herz weit zu öffnen. Alle Männer sind unsere Väter, alle Frauen sind unsere Mütter. Deswegen versorgen wir nicht unsere Eltern im eigenen Haus, sondern wir kümmern uns um alle Eltern. Wir folgen leicht unseren weltlichen Gewohnheiten, denn diese kennen wir schon seit vielen Jahren, gerade wenn wir mit 20, 30 oder erst 40 Jahre ordinieren, dann haben wir starke Gewohnheiten. Früher waren die Sramanera's 10 Jahre aufwärts. Aber für ihr junges Alter haben sie andere Hindernisse und die Bindung an die Eltern ist auch groß und es ist schwierig für sie, die Eltern zu verlassen. Deshalb erinnert uns der Patriarch.

Auch bist du nicht fähig im Land den Frieden zu bewahren oder den Staat zu regieren.

Ordinierte beschäftigen sich nicht mehr mit Politik. Auch Buddha mischte sich nicht ein, er empfahl nur einigen Königen nicht in den Krieg zu ziehen, da viele sterben würden. Wir sehen ja, dass Lebewesen leiden, aber wir entwickeln keine Zuneigung und keine Parteilichkeit, sobald wir da anhaften, ist unser Geist nicht mehr weit. Praktizierende sollten Weisheit entwickeln, um zu verstehen. Was verstehen? Die Lehre des Buddha. Nur Menschen, die sich nicht mit dem Wiedergeburtskreislauf auskennen, greifen und haften an Nahestehenden. Heute sind wir Vietnamesen, nächstes Leben Chinesen oder Deutsche. So etwas wie Verwandte gibt es also nicht. Oder wir werden Hund, Katze, Vogel usw. Deswegen dürfen auch Ordinierte nicht den Staat regieren usw.

Mit einem Schlag schneidest du deine familiären Pflichten und die Erbfolge ab.

Alle diese weltlichen Verkettungen lassen uns in Samsara weiterkreisen. Wir sind Ordinierte und haben eine Familie, welche eine große Verkettung darstellt. Das In-die-Hauslosigkeit-Gehen hat welche Bedeutung? Was verlassen wir? Die weltlichen Nahestehenden. Wir verlassen nicht das Haus aus Stein oder Holz usw., wir verlassen die Phänomene, welche mit der Weltlichkeit in Verbindung stehen. Eltern, Nahestehende, Heimatland, Nachbarschaft, den weltlichen Strom, all das lassen wir los.

Du verlässt die Heimat und Nachbarschaft, rasierst dir den Kopf und folgst deinem Meister.

Man folgt seinem Meister, indem man ihm nahesteht. Bei ihm wohnt, praktiziert und seinen Anweisungen folgt, um seinen Geist zu entwickeln. Wir folgen dem Vorbild und den Unterweisungen, unser Meister meditiert, dann wir auch. Er verfolgt den Atem, so wir auch und dabei denken wir nicht in alle Richtungen. Nur um Erleuchtung zu erlangen, nichts weiter.

Innerlich arbeitest du eifrig am Zähmen deiner Gedanken, äußerlich verbreitest du die Tugend der Friedfertigkeit.

Wir üben uns regelmäßig, dass unsere Gedanken mit dem Pfad vertraut werden. Denn unser Denken ist von damals bis heute vollkommen zerstreut. Es folgt allen Richtungen. Wir schneiden das ab, mit verschiedenen Methoden, wie sich an den Namen des Buddha zu erinnern oder den Atem zu verfolgen. Innerlich machen wir das. Manche sagen, wir sind der Weisheit gewahr, der Prajna Paramita, der Leerheit, heute akzeptieren das manche nicht, denn sie sagen, wir praktizieren reines Land und brauchen das nicht zu lernen. Aber wir bewahren unsere Denken, so dass es sich beugt. Und weiter die Tugend der Nicht-Konkurrenz. Im Inneren praktizieren wir Weisheit und äußerlich Harmonie. In der Konkurrenz finden wir keine Harmonie. Durch einen Geist des Loslassens, halten wir den Vinaya des Buddha, dadurch entsteht eine Kraft, welche zu Harmonie führt. Und durch die Weisheit entsteht Befreiung. Eine Befreiung ohne Weisheit hat nichts mit Buddha-Dharma zutun. Deswegen verstehen wir, als Ordinierte suchen wir Befreiung und müssen Weisheit vorher entwickeln. Diese entsteht von Gedanke zu Gedanke, extrem schnell und wenn wir das nicht üben, dann werden wir nie Weisheit erlangen oder Befreiung. Was ist das für ein Streben?

All diesen Staub der Weltlichkeit lässt du weit hinter dir, denn du strebst nach der Erlösung.

Staub ist für uns Dreck, ein Hindernis. Für uns Ordinierte ist der Staub der Weltlichkeit eine Verkettung. Auch weltlich Lebende sehen, dass ihr Leben nicht vollkommen ist, dann suchen sie eine andere Richtung und werden vielleicht Ordinierter. Wir suchen Erlösung vom Staub der Weltlichkeit, von den drei Daseinsbereichen, vom weltlichen Leben. All das, was vorhin beschrieben wurde, was wir verwerfen und nicht machen, ist dafür um

Erlösung zu finden. Dazu benutzen wir den Geist auf richtige Weise. Alles was wir praktizieren als Ordinierte, müssen wir ständig wiederholen und üben. Denn wir sind damit noch nicht vertraut. Dieser Dharma ist vollständig entgegen den normalen Gewohnheiten. Deswegen erinnert der Patriarch uns. Wir sind nicht gewöhnlich, Praktizierende sind nicht gewöhnlich. Wir gehen entgegen der normalen Welt. Wir leben ein Leben der Befreiung. Auch wenn wir im Gebirge praktizieren, werden uns die Eltern in den Sinn kommen und wir können damit dann praktizieren. Wenn wir bei unseren Verwandten leben, dann ist es schwer sich von ihnen geistig zu lösen. Deswegen verlassen wir sie und wenn dann 20 oder 30 Jahre später, sie sehr alt sind und niemand sich um sie kümmern kann, dann gehen wir zu ihnen. Als Ordinierte verwerfen wir alle weltlichen Gewohnheiten, wir beobachten ständig unseren Geist, das ist unsere Arbeit. Sobald weltliche Geschichten im Geist erscheinen, verwerfen wir sie. Wir ziehen die Wurzel.

Fünfter Abschnitt: Fehler auf dem Weg durch Ruhm und Gewinn

Wie kannst du sagen: "Ich bin ein Bhiksu.", gleich nachdem du in den Rang eines Vollordinierten gestiegen bist? Du verwendest die Gaben der Spender und verbrauchst das Essen der Gemeinschaft, aber hast nicht einmal gründlich reflektiert woher diese Dinge stammen und behauptest es sei nur dem Dharma angemessen, diese dargebracht zu bekommen.

Das sind Fehler, die Ordinierte begehen können, deswegen erklärt er uns diesen Punkt. Wir sollten da achtsam sein. Auf dem Pfad des Ordinierten befreien wir uns vom Wiedergeburtskreislauf Samsara. Wir können uns nicht von Ruhm und Gewinn fesseln lassen. Im Buddha-Dharma sprechen wir von fünf Begierden, denen normale Menschen folgen. Aussehen, Ruhm, Gewinn, Nahrung, Schlaf. Gewinn ist etwas Gröberes. Als Ordinierte sollten wir keinem Gewinn nachjagen. Ruhm ist sehr fein, es entsteht in unserem Bewusstsein und führt zu großen Fehlern. Wir gieren vielleicht nicht nach Gewinn, aber der Wunsch nach Anerkennung entsteht sehr leicht bei uns. Erst werden wir gelobt, dann getadelt. Das alles betrifft diesen Punkt. Das alles betrifft unser Ansehen und dies verkettet uns. Wir folgen den Worten anderer hin und her. Was uns an Samsara fesselt, sind unsere Gewohnheiten, unser Karma. Durch Ansehen und Gewinn haben wir Karma erzeugt, welches

uns bindet. Wenn wir Befreiung erlangt haben, dann ist Ruhm gut, so wie bei Buddha oder Bodhisattva´s. Ihr Ruhm entwickelt sich zu einem Dharma, welcher andere befreit, wo Lebewesen Zuflucht nehmen und sich darauf stützen. So wie wir den Namen des Buddha rezitieren. Wenn wir erschöpft sind, dann lehnen wir uns an Buddha. So ist Ruhm für Heilige ein Mittel, um andere zu befreien und für uns ist es aber eine Verkettung, welche uns weiter in Samsara kreisen lässt. Zurück zum Anfang. In einem Jahr werdet ihr Bhiksu´s und ihr müsst das Wichtige jetzt schon wissen. Die ganzen Ordinationen drehen sich um das Absehen von Handlungen. Wir machen nichts, um Sramanera zu werden. Durch das Nicht-machen von Dingen werden wir Sramanera. Die Gelübde eines Sramanera oder Bhiksu werden bezeichnet als das Einhalten des zu Unterlassenen und das Begehen ist eine Übertretung. Wir verwerfen das Unheilsame, um nicht auf fehlerhafte Pfade zu gehen. Nicht töten, nicht stehlen, nicht Lügen, kein sexuelles Fehlverhalten, kein Alkohol trinken. Und dann gibt es jene, welche man nicht von außen sieht. Ist derjenige ein Sramanera oder sie eine Shiksamana? Was macht ihre Natur aus? Unsere Handlungen, unsere Motivation in der Aktion, im Leben als Ordinierte. Ein Sramanera ist jemand, welcher weltliche Verfehlungen stoppt und Liebe kultiviert. Nur dadurch werden wir Sramanera. Auch wenn wir die Manieren äußerlich perfekt einhalten, doch trotzdem werden wir niemals wirklich ein Sramanera. So ist das mit dem Wesen eines Bhiksu ähnlich. Ein Bhiksu ist einer, der Mara unterwirft, Unheilsames zerstört, und der Almosengaben würdig ist. Die fünf Maras: Skhandha Māra - Die fünf Aggregate des Festhaltens, Klesa Māra - Die Befleckungen, Abhisankhāra Māra - Die karmische Kraft, Mrtyu Māra - Der Tod selbst, Devaputtra Māra - Der Gott Mara. Als Anfänger auf dem Pfad nehmen wir uns zwei Maras vor: Die Befleckungen, Kleshas und die Aggregate Skhandas. Diese betreffen unseren Geist, sowie bei den Aggregaten auch äußere Objekte. Wenn Mara von außen zu uns nach innen will, dann lässt ein Bhiksu diese nicht in den Geist hinein. Wir warten nicht, bis sie entstehen und praktizieren dann erst. Das ist nicht richtig. Unterwerfen heißt, sie nicht mehr entstehen zu lassen. Das zweite ist Unheilsames zu zerstören. Erst wenn wir Mara unterworfen haben, können wir das Unheilsame vernichten. Unheilsames ist hier nicht im weltlichen Sinne gemeint. Heilsames gibt es auch in zwei Kategorien, weltliches und außerweltliches. Ordinierte streben nach was? Natürlich nach außerweltlich Heilsamem. Deswegen, was wir anstreben, dafür erzeugen wir die Ursachen. Weltliches Heilsames sind zum Beispiel die zehn heilsamen Handlungen.

Außerweltlich Heilsames ist was? Ein Geist des Loslassens, Verwerfens. Ein Geist, der Befreiung anstrebt. Buddha erklärte, aller Dharma, welcher nicht nach Befreiung strebt, ist unheilsamer Dharma. Da er uns an den Wiedergeburtskreislauf bindet. Soziale Arbeit ist weltlich heilsamer Dharma. Wenn wir soziale Arbeit machen, dann mit einem Geist, der die Natur der Arbeit und der Lebewesen und einem selbst sieht. Deswegen zerstören wir den Geist, welcher an Weltlichem haftet. Alles was uns an Weltliches bindet, zerstören wir komplett. Sobald wir nur etwas winziges Weltliches behalten, sind wir gegen die Natur eines Bhiksu´s. So ist dies subtiler, als die Maras zu unterwerfen. Es hört sich leicht an, ist es aber überhaupt nicht, da wir von Natur aus mit dem Weltlichen liebäugeln. Wir greifen danach. Früher hatten wir ein Haus, jetzt unser Kloster. Und wir haften daran an. Wir sind von all diesen Angelegenheiten gefesselt. All das verwandelt sich in Bedingungen für Unheilsames. Der dritte Punkt ist, ein Mönch ist ein Almosenempfänger. Das hört sich auch leicht an, ist aber auch sehr schwierig. Der Buddha erklärte, Bhiksu´s oder Ordinierte verwerfen Fehlverhalten im Lebenserwerb. Deswegen gehen sie auf Almosengang. Es gibt vier Arten von unrechtmäßigem Lebenserwerb eines Mönches. Keine Feldarbeit. Keine Astrologie. Nicht bei Wohlhabenden einschmeicheln. Nicht überall herumziehen, als Gastarbeiter. Diese vermeiden wir. Jemand, der Mara unterwirft, das Unheilsame vernichtet und der Almosenwürdig ist, trägt erst wahrhaftig den Namen Bhiksu. Das ist das wahre Wesen, sind die wahren Handlungen. Und nicht weil wir eine Robe tragen. Warum sind wir in die Hauslosigkeit gegangen? Um Befreiung zu suchen. Wir schauen nach oben und suchen Befreiung, wir schauen nach unten und befreien die Lebewesen. Jeden Tag ging Buddha auf Almosengang und erzeugte Bedingungen, um den Verdienst der Spender zu vermehren. Er sprach einen kleinen Erleuchtungs-Vers für die Familien. Somit erzeugte er Ursachen für ihre Befreiung. Die Laien möchten mit ihren Spenden das Leid überwinden und Verdienst erzeugen. Gemeinschaft ist hier sinngemäß übersetzt und würde wörtlich heißen, die beständig Verweilenden. Davon gibt es vier Bedeutungen. Erstens die beständig Verweilenden, der beständig Verweilenden. Dies bezieht sich auf alle Sachen, Stühle, Tische, Schalen, Obst, Gemüse, Reis, welche der Sangha an diesem Ort dient. Diese Sachen werden nicht weggebracht und bleiben an dem Ort für die Praktizierenden. Zweitens, die beständig Verweilenden, der zehn Himmelsrichtungen. Das sind Sachen, welche, obwohl sie auch an diesem Ort lagern, der Sangha aller zehn Richtungen gehören. Drittens, die Erscheinenden, der beständig Verweilenden. Wenn

Spender an den Praxisort kommen und der erscheinenden Sangha spenden wollen, dann dürfen nur die anwesenden Sangha-Mitglieder dies empfangen und andere, der Sangha, welche gerade auf Reisen sind, nicht. Wenn jemand der beständig Verweilenden Sangha spendet, dann beinhaltet das auch die gerade nicht anwesenden Sangha-Mitglieder. Viertens, die Erscheinenden der zehn Himmelsrichtungen. Wenn ein Mönch oder eine Nonne gestorben ist, gehören diese Sachen, welche zurückbleiben, nicht der Sangha des Klosters, sondern der Sangha der zehn Himmelsrichtungen. Außer, wenn im Kloster ein Beschluss getroffen wird, dass diese Sachen nur zu dieser Sangha gehören sollen. So sollten wir wissen, welche Sachen wir benutzen und wem sie gehören. Die Güte, die hinter den Dingen steht, welche ein Praktizierender bekommt ist sehr groß. Als erstes müssen wir verstehen, dass all diese Dinge wir nur auf Grund von Buddha Shakyamuni haben. Weil die Leute zu Buddha aufschauen, verehren sie die Sangha und nicht andersherum. Natürlich haben wir eine Verbindung zur Gesellschaft, sie kennen uns und spenden, aber in Wirklichkeit ist dies alles nur durch Buddha entstanden. Diese ganzen Dinge entstehen auch nicht aus dem Nichts, viele haben dafür schwer gearbeitet. Als Ordinierte stützen wir uns auf vier Roben, oder besser gesagt, Objekte des Lebens. Die Gewänder, die Nahrung, Medizin und das Sitztuch sind diese vier. Als Ordinierte müssen wir uns die Mühe und den Aufwand bewusst machen, woher die Speisen kommen und wie sie vom Anbau bis zur Zubereitung verarbeitet werden. Normalerweise sprechen die Sutren des Hinayana sehr viel über Güte und Dankbarkeit. Die Mahayana Sutren sprechen viel vom Verdienst ansammeln durch einen selbst und nur wenig über die Dankbarkeit. Manjushri sagte in einem Sutra, wenn Bodhisattvas nicht an Entsagung des Weltlichen und auch nicht über das Leid der Spender, welche die Gaben bringen, denken, dann sollte diese Bodhisattvas nicht die Speisen und Dinge der Spender annehmen. In einem anderen Sutra sind 500 Vollordinierte zu Mahakassapa gegangen und sagten, dass ihre Praxis nicht mehr fleißig ist, deswegen haben sie Angst, dass sie die Spenden der Laien nicht verdauen können und deswegen möchten sie entroben. Manjushri sagte dazu, wenn ihr die Spenden nicht verdauen könnt, dann geht bitte zurück in das weltliche Leben. Denn mit jedem Tag brecht ihr sonst eure Gelübde und dann noch Spenden annehmen, das sollte man nicht machen. Als Praktizierende sollten wir immer an die Spender denken, aber nicht nur an die Spender, sondern an die unendlichen Lebewesen, die im Hintergrund daran beteiligt waren. Wenn eine Person etwas spendet, dann steht da auch die ganze Familie dahinter, wie könnte sie etwas spenden,

ohne die Unterstützung der Familie? Dahinter stehen wieder unendlich viele Lebewesen. Ein kleines Gericht und so viele Lebewesen stehen dahinter, wenn wir da tief hineindenken, dann sehen wir die Verbindungen. Als Praktizierende sollten wir das sehen. Wir sollten die Güte der Lebewesen erkennen. Gerade, wenn wir Mahayana-Praktizierende sind und den Geist des Erwachens üben, dann wird die Erkenntnis der Güte der Lebewesen umso wichtiger. Erst wenn wir die Güte sehen, dann möchten wir sie auch begleichen. Dann bringen wir erst Bodhicitta hervor, um die Güte der Lebewesen zu begleichen. Wieso sagt nun jemand, es ist dem Dharma angemessen diese Gaben zu erhalten? Beginnen wir mal aus der umgekehrten Sichtweise, dass es so wäre. Sie sagen, dass die Spender nach Verdienst streben und deswegen Gaben darbringen und wir als Verdienstfeld fungieren, sodass sie ihre Samen da hineinsähen. So entspricht das Geben und das Empfangen dem Dharma. Aber in Wirklichkeit stimmt das nicht. Wenn die beiden nicht übereinstimmen, dann ist es nicht richtig. Es gibt keine Verpflichtung, dass irgendjemand der Sangha spenden muss. Die Sangha hat auch keine Verpflichtung, Spenden annehmen zu müssen, aber kehren wir mal zur Güte des Buddha zurück. Durch die Tugend des Buddha, sehen die Laien, dass es notwendig ist, die Sangha zu unterstützen. Sie machen das, um genügend positive Kraft zu erzeugen und mit den Drei Juwelen weiter in Verbindung zu sein. Als Praktizierende nehmen wir die Spenden an, um nicht in die vier unheilsamen Lebenserwerbe eines Ordinierten zu fallen. Wir sollten keine Spenden annehmen, wenn unser Geist nicht stark auf Befreiung ausgerichtet ist. So denken manche, es ist besser als Ordinierter sich selbst zu versorgen, aber sie vergessen, dass man sich dann eigentlich wieder zum Laien verwandelt. Als Ordinierter ist es unerlässlich, dass man auch ein Bettler ist. Wir nehmen die Spenden an, um fleißig zu praktizieren. Gleichzeitig erzeugen wir dadurch Verbindungen zu allen Lebewesen. Wenn wir dem Mahayana folgen und später die Lebewesen befreien wollen und keine Verbindung mit ihnen haben, dann wird das nicht möglich sein. Wir lernen aus dem Leben von Buddha, jeden Morgen, nach seiner Meditation, unterrichtete er die Himmelswesen, danach schaute er in seinem Geist, wer eine Verbindung mit ihm hat, um diesen Personen beim Almosengang zu begegnen. Verbindung zu ihm haben jene, welche seit vielen Leben schon Buddha Gaben darbrachten. So sollten wir, allgemein gesagt, nach den Lehren des Buddhas leben und sie praktizieren.

Nach dem Beenden des Essens versammelt ihr euch lautstark und quatscht nur über weltliche Geschichten.

Alles, dass nicht in Verbindung mit der Entwicklung unseres Bewusstseins steht oder vom Dharma handelt, ist weltliches Gequatsche. Ordinierte, die satt gegessen sind, reden über Dharma, die Entwicklung des Bewusstseins, wie man mit Kleshas umgeht, wie man einen einsgerichteten Geist hervorbringt und über ihre Praxis. In einem Kommentar des Satipatthana-Sutra heißt es, dass in einem Ort die Frauen zum Wäsche waschen an den Fluss gingen und was erzählten sie sich? Heute war ich des Körpers gewahr, dabei habe ich diese und jene Erfahrung gemacht und hatte dieses und jenes Hindernis. So haben sie sich über ihre Erfahrung in der Praxis der Achtsamkeit unterhalten. Umso mehr Ordinierte, sie sollten nicht, nachdem sie sich satt gegessen haben, über Weltliches quatschen. Ansonsten sind die Gaben der Spender sehr schwer zu verdauen. Das müssen wir verstehen. Umso mehr auch was die Lautstärke angeht, kein Lärm, sondern leise. In den Manieren steht auch, dass wir keine weltlichen Geschichten erzählen sollten, denn das hat keinerlei Nutzen. In unserer Praxis gibt es Schleier oder Hindernisse, fünf Stück. Gier, Hass, Zweifel, Aufgewühltheit und Stumpfheit. Der aufgewühlte Zustand lässt sich in Körper, Rede und Geist unterteilen. Der Körper folgt in seiner Geschäftigkeit einer Sache nach der anderen, ohne dass etwas dabei fertig wird. Der Geist möchte sich sammeln, wir setzen uns hin und versuchen uns zu konzentrieren, aber der Geist denkt von einer Geschichte zur nächsten. Die Sprache wird laut und grob und wir lachen ungezügelt. Solange wir die Aufgewühltheit des Körpers nicht bezähmen, können wir unser Sprache nicht bezähmen und ohne unsere Sprache zu bezähmen, werden wir nie den Geist beruhigen können. Wenn wir das Hindernis der Unruhe vernichten wollen, dann fangen wir beim Körper an. So verhalten wir uns den Manieren entsprechend im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen. Danach sprechen wir dem Dharma entsprechend. Ruhig sprechen muss nicht dem Dharma angemessen sein, wenn wir ruhig sprechen, aber im Geist zerstreut sind, dann ist das auch unheilsam. Wir fangen an, wie der Patriarch uns erklärt, indem wir keine weltlichen Geschichten erzählen. Wenn wir uns treffen und keine weltlichen Geschichten erzählen, ja was dann? Wir reden über Buddha-Dharma, über den Geist und über die Praxis. So wird allmählich unser Karma verändert. Solange wir einen Körper haben, arbeiten auch unsere drei Karma-Tore. Sie arbeiten in einer samsarischen Gewohnheit, so

müssen wir uns üben, dass sie sich in eine Richtung der Befreiung bewegen. Wenn wir uns daran erinnern, dass unsere ganzes Leben durch die Mühen der Lebewesen gestemmt wird, dann folgen wir nicht mehr dieser samsarischen Richtung.

So jagt ihr einem einzigen Moment der Freude hinterher, ohne zu verstehen, dass diese Freude Ursache von Leid ist.

Hier geht es nicht um die Freude durch Praxis, nicht um die Freude, die durch Samadhi entsteht, sondern um die weltliche Freude. Lebewesen und auch alle Praktizierenden haben eins gemeinsam. Buddha sagte, dass Ziel aller Lebewesen im Leben ist welches? Leid vermeiden und Glück erfahren. Wir sind alle so, egal ob wir Buddhisten sind oder nicht. Jeder hat etwas andere Mittel, um sein Glück zu finden, aber das Ziel ist immer noch, einfach Freude zu erlangen. Wir erkennen aber nicht, dass diese Freude die Ursache für Leiden ist. Jedes Glück, dass nicht durch Samadhi entsteht und jedes Glück, das nicht durch Weisheit entsteht, ist Ursache für Leid. Buddha sagte, die Natur der Welt ist Leiden. Wir lachen und freuen uns, aber sobald dies endet, entsteht Trübsal im Geist. Deswegen ist es vom ganzen Wesen her Leiden. Wenn die Wirkung Leiden ist, dann muss die Ursache auch Leid sein. Aber wir sind verblendet und denken es wäre Glück. Deswegen müssen wir verstehen, wir brauchen keine Freude zu suchen, kein weltliches Glück. Wir praktizieren nicht um weltliches Glück zu finden. Wir machen uns das Leben nicht einfach leicht und angenehm, ein bisschen den Namen von Buddha rezitieren, ist doch angenehm und das reicht doch auch. Aber das stimmt nicht und hat nichts mit Praxis zu tun. Wir sind gewahr, damit unser Geist in Samadhi eintritt. Von dort aus entsteht eine Freude und erst diese ist wirkliche Freude. Wenn wir uns aber nur daran erfreuen, dass wir ein bisschen rezitiert haben und denken, das wäre gut, dann sagen uns die Patriarchen und Buddha, dass es keinerlei Bedeutung hatte. Sobald wir damit aufhören, entsteht im Geist wieder Trübsal und so ist es immer noch eine Ursache für Leid. Umso mehr sagte Buddha, die Freude, welche durch Meditation entsteht, ist auch Ursache von Leid. Die Praktizierenden verlassen ihre Geistesruhe und die Freude ist vorbei. So zeigt uns Buddha, dies ist nicht das letztendliche Ziel. Erst wenn wir die zehn oder sechs Wurzelkleshas vernichtet haben, dann entsteht ein Glück, welches durch Befreiung entstanden ist. Dies ist erst letztendliches Glück. Es wird auch beständiges

Glück genannt. Ein Glück das entsteht und vergeht ist Ursache von Leid. Dies sollten wir klar erkennen, denn wenn nicht, dann entsteht Trübsal oder Bedauern. Warum fallen Meditierende immer noch abwärts? Weil das Glück nur durch Samadhi entstanden ist und sie haften daran. Deswegen ist das kein Ziel von uns. So erinnert uns der Patriarch, dass wir nicht nach Glück und Freude suchen. Wir sind Praktizierende, bei uns geht es nicht um Freude, sondern um Weisheit. Sobald Weisheit entsteht, entsteht auch Glück, egal ob wir es möchten oder nicht. Es ist ein Nebenprodukt. Wenn wir am Nebenprodukt haften, werden wir nicht das Wahre sehen. Wir nehmen die Weisheit als Ziel. Erst dann wird es wahrhaftig. Richten wir uns auf weltliche Freuden aus, dann wird es unrein. Natürlich ist die Freude der Meditation etwas besser, aber nicht das letztendliche Ziel. Sobald die Kleshas nicht entstehen, also Mara unterworfen wurde, dann beginnt erst die Ursache für wahres Glück. Dann entsteht erst die wahre Bedeutung der Vollordination in unserem Bewusstsein.

Seit langer Zeit folgst du deinen weltlichen Gewohnheiten und noch nie hast du selbstkritisch reflektiert.

Seit vielen Leben sind wir verblendet und gefesselt vom Staub der Weltlichkeit. Wir sehen den Staub nicht, erst wenn wir einen Haufen angesammelt haben. Viele Dreckkörner werden zu Erde und sie sind extrem klein, so wie unsere Kleshas. Wir könnten denken, ich habe keine Kleshas, mir geht es bestens. Sie sind dennoch da und wenn die passenden Bedingungen zusammentreffen, dann verbinden sie sich und bilden einen Haufen. Erst in diesem Moment können wir es sehen. Normalerweise denken wir, wir haben garkeinen Ärger oder Zorn, aber in Wirklichkeit schlummert er in unserem Bewusstsein und irgendwann kommt er hervor. Das ist das Erscheinen von Täuschung und dann folgen wir dem. Wir sind getrübt von diesem Staub. Wir fühlen Glück und vergessen das Leid, wir sehen das Entstehen, aber vergessen das Vergehen. Von Uranfang sind wir verblendet, Lebewesen sind verblendet. Möchten wir Erwachen, dann müssen wir zurückkehren. Wir haben unser wahres Ziel vergessen. Wir gehen in die falsche Richtung und sobald wir es bemerken, drehen wir um und sehen wieder unser wahres Ziel. Die Älteren erinnern uns auch oft daran, dass wir unseren Wunsch für das Ordinieren nicht vergessen sollten. Dieser ursprüngliche Geist ist sehr stark und strahlend, es steckt viel Kraft darin. Wir haben ordiniert, um von all den

Leiden frei zu werden und dies ist ein sehr starker Geist, der zur Befreiung und Weisheit führt. Am Anfang, in den ersten drei, vier Jahren ist der Geist noch sehr stark, also hoffentlich. Wenn wir dies nicht nähren und uns erinnern und unserer Motivation zur Ordination nicht immer gewahr werden, dann könnte er verschwinden. Umso mehr, wenn wir unser anfängliches Ziel vergessen, weil wir zu viele Dharma-Aktivitäten betreiben. Durch so viel Dharma-Aktivität vergessen wir unsere wirkliche Arbeit, das finden unserer Buddha-Natur. Das ist ein sehr wertvoller Punkt. Wenn wir das so machen wollen, dann müssen wir immer wieder zurückkehren. Der Geist rennt nach außen, dann müssen wir ihn sofort zurückholen. Gewahr werden, da ist Gier, jetzt ist keine Gier mehr da. Und wir haben dies noch nie gemacht. Wir folgen unseren Kleshas, wir müssen aber zurückkehren zu dem Ort ohne Gier, Hass und Verblendung. Zusammenfassend für die letzten sechs Sätze: Wir sollten nicht die Mühe hinter den Spenden vergessen. Wir sollten im Alltag der Weltlichkeit den Rücken kehren und ein wahrhaftiges Leben eines Ordinierten führen. Dies sind alles sehr wichtige Punkte und wenn wir an einem Tag nicht das umsetzen, was wir gelernt haben, dann ist dieser Tag verschwendet.

Die Zeit schwindet dahin, Jahre und Monate verstreichen ohne Nutzen.

Hier geht es um was? Vorher sprach der Patriarch vom Folgen des weltlichen Staubs, und dass wir noch nie reflektiert haben. So vergehen viele Leben. Was ist dieser Staub? Es ist das Folgen der Weltlichkeit wie oben beschrieben. Tag für Tag, Monat für Monat, und die Zeit geht vorbei, plötzlich sind wir grauhaarig. Deswegen sollten wir wahrhaftig Leben und die Zeit nicht verschwenden, wir sind uns dessen nicht bewusst genug. Augen auf, Augen zu, ein Tag vorbei. Jeder Tag an dem wir nicht praktiziert haben, jeder Tag an dem wir nicht eine Stufe hinaufgestiegen sind, so sind wir hinabgestiegen. Denn die Zeit vergeht immer noch und das Leben vergeht immer noch, doch die Weisheit ist nicht gestiegen, dann sind wir eine Stufe hinabgestiegen. In der Praxis kann man nicht auf einer Stelle stehen, entweder man geht bergauf oder bergab. Deswegen sollten wir sehr vorsichtig und achtsam mit der Zeit sein. Buddha erklärte, ein und ausatmen, Achtsamkeit, oder den Geist beobachten, all das funktioniert im Alltag. Ob man seine Zeit nutzt oder nicht nutzt hängt von jeder Sekunde, jeder Stunde, jedem Tag ab, ist

Achtsamkeit da oder nicht. Deswegen sollten wir die Zeit wertschätzen und nutzen, aber nicht wie hier:

Währenddessen erhältst du reichlich Gaben und üppige Spenden. Die Jahre vergehen, ohne dass du je über Entsagung nachgedacht hast.

Das ist nicht die Art eines Ordinierten zu Leben. Das ist ein Satz zur Erinnerung. Die Spender erhalten viel Verdienst, wenn wir ein Verdienstfeld sind und ihnen viel bringen können. Im Sutra in 42 Kapiteln erklärt Buddha, Gaben an 100 nicht-Buddhisten ist nicht Vergleichbar mit Gaben an einen Laien-Gelübde-Halter. 100 von diesen sind nicht Vergleichbar mit einem Sramanera. Wir sind so einer und die Laien spenden an uns. Doch wenn wir nicht die zehn Gelübde halten und die Handlungen eines Sramaneras praktizieren, dann bringen wir ihnen nicht das erwünschte Verdienst. Die Laien streben nach Verdienst und wir sollten wissen, wie wir Leben, damit es dem entspricht. Was Spenden anbetrifft sollten wir uns an den Heiligen der Meditationslinie orientieren. Es wird von einem Meister berichtet, welcher 30 Jahre nur ein Paar Schuhe trug. Warum? Wenn der Boden weich war, ging er ohne Schuhe und nur bei hartem Boden zog er sie an. So verschwenden wir nicht die Spenden. So sollten wir lernen die Spenden auf richtige Weise zu benutzen. Wir hier haben viel Verdienst, deswegen geht es uns so gut. In Vietnam gehen die Leute Wurzeln sammeln zum Essen. Eigentlich haben die Praktizierenden mehr als ausreichend Güter, vor allem im Vergleich zur Zeit Buddhas, wo die Mönche auf Almosengang gingen.

Immer mehr häuft sich an während du dich nur um diesen illusorischen Körper sorgst.

Wir haben zu viel angesammelt und denken nicht ans Loslassen. Entsagung ist wirklich wichtig, das Loslassen ist die Basis, um auf die Stufe, den Weg, zu steigen, um Dharma zu praktizieren. Mediation nimmt das Loslassen als Grundlage, Gelübde nehmen das Loslassen als Basis, Vajrayana nimmt das Loslassen als Basis. Es gibt keine einzige Dharmapraxis, welche nicht das Loslassen als Basis nimmt. Wir müssen uns immer an das Loslassen erinnern, sodass es zu einer Gewohnheit von uns wird. Die ganze Praxis von uns beginnt vom Geist. Nachdenken ist der Beginn der Praxis. Vor allem in unserem Alltag. Wenn wir nicht vorausdenken und kalkulieren, dann ist das

keine Art eines Ordinierten. Das ist Praxis, wenn ich jenes machen möchte, brauche ich vorher welches? Wir lernen Dharma, deshalb sollten wir wissen, dass eigentlich ein Lebewesen aus den 5 Anhäufungen, den fünf Skhandas besteht. Und sie verändern sich die ganze Zeit, entstehen, verweilen, vergehen, vernichten. Wo ist da etwas Beständiges, Wahrhaftiges? Aus der Yogacara Schule wissen wir, alles ist vom Bewusstsein heraus entstanden. Egal ob wir aus der Perspektive des Bewusstseins oder aus der Perspektive der vier Elemente oder fünf Skhandas schauen, unsere Existenz ist illusorisch, traumgleich. Es gibt eine Erscheinung und Gestalt, in einer kurzen Zeit, aber auch das verändert sich. In diesem Moment, das Entstehen und Vergehen des Geistes und des Körper und die zusammengesetzte Anhäufung, ist alles illusorisch. Wir sollten viel darüber nachdenken, damit es tief in unser Bewusstsein dringt. Bis wir dieses Leben als einen Film betrachten können und wir nicht mehr den Story´s hinterher hängen. Durch das übertriebene Versorgen des illusorischen Körpers entsteht Leid und als Praktizierender wollen wir was? Befreiung. Doch wie wollen wir Befreiung, wenn wir uns anketten? Erst wenn wir loslassen entsteht Befreiung. Auch als Vollordinierter dürfen wir nicht zu viel ansammeln, nur dem Dharma angemessen. Wie drei Roben und nicht fünf, neun oder zehn Stück. Im Theravada gibt es die Katina Robe, die Verdienst-Robe. Nach drei Monaten strenger Praxis, ohne den Retreat zu verlassen, dann bekommt man diese dargebracht. Und auch diese muss man wieder nach fünf Monaten abgeben.

In einer Unterweisung des Buddha ermahnte er seine Bhiksu´s, sie sollen auf dem Weg voranschreiten, indem sie streng mit dem Körper umgehen und gerade genug an Nahrung, Kleidung und Schlaf besitzen.

Weltliche Menschen nehmen die drei Alltäglichkeiten als ihre Basis. Essen ist ihnen wichtig, Schlaf ist ihnen wichtig, Kleidung ist ihnen wichtig. Jedes Jahr wechseln sie die Klamotten und folgen den Trends. Das ist normal für weltliche Menschen. Wenn Ordinierte aber auf dem Weg voranschreiten wollen, dann sollten sie von diesen nicht genug haben. Essen, nicht genug, nicht köstlich, und nicht freudig. Wir essen ein bisschen weniger, wenn wir bei drei Schalen satt sind, dann essen wir zwei ein-halb. Zudem essen wir nicht zu unangemessenen Zeiten. Wir beschäftigen uns einfach nicht weiter damit, es ist nur Essen. Kleidung genauso, drei Roben, ist eine kaputt, besorgen wir eine Neue und geben die Alte ab. Niemand würde einen

Praktizierenden auslachen, welchem es an Kleidung mangelt, eher umgedreht. Und bei Schlaf genauso, das erste und letzte Drittel der Nacht meditieren und rezitieren wir. Dann hat die Nacht also vier Stunden zum Schlafen. Morgens entsteht leicht Begierde und leicht Verblendung, deswegen praktizieren wir, damit unser Geist nicht von Sehnsucht befleckt wird.

Allerdings ist die Mehrheit der Menschen gegenüber diesen Drei ununterbrochen von Leidenschaft entbrannt. So vergehen ihre Tage und Monate und schlagartig sind die Kopfhaare grau.

Nicht nur die drei Alltäglichkeiten, alle unsere vielen Gewohnheiten, durch die wir die Praxis vergessen. So wie Sutren rezitieren? Warum macht man das? Um die Lehre des Buddha hervorleuchten zu lassen. Und nicht einfach hinsetzen, zwei Stunden rezitieren, wieder ein paar Kapitel fertig und gut. Das ist nicht Praxis. Aber wie machen wir es richtig? Wenn wir dabei in Samadhi eintreten, so wie ein Patriarch der Lotusgirlanden-Sutra Tradition, welcher beim Rezitieren im Samadhi plötzlich bei Buddha in der Unterweisung saß.

Die nachfolgenden Schüler, welche das Hauptziel der Lehre noch nicht verstanden haben, sollten dies bei den Vorausgegangenen umfangreich erfragen. Wie könntest du dann noch behaupten man geht in die Hauslosigkeit der Kleidung und Nahrung wegen?!

So sollten wir wissen, wen wir Fragen über den Dharma stellen können. Früher war das Leben auch schwieriger und viele sind in den Tempel gegangen, nicht um lernen zu können, sondern für Essen und Kleidung. In Tibet kommt es immer noch dazu, denn die Leute haben auch ein Glaubensverhältnis zu den Tempeln und den Drei Juwelen. Manche verwandeln sich sogar in wahrhaftig Praktizierende, viele tragen aber auch einfach nur die äußere Form und entwickeln kein Streben nach Befreiung. Das ist nicht unser Ziel, wir lassen uns nicht wegen Kleidung und Nahrung ordinieren. Wir schauen nach oben, zur Erleuchtung und schauen nach unten, befreien die Lebewesen. Wenn wir Lebewesen nutzen wollen, dann müssen wir erstmal uns selber nutzen. Wenn man Liebe und Mitgefühl für andere entwickeln möchte, dann muss man das erst für sich selbst entwickeln. Haben wir es nicht für uns selbst, so werden wir es niemals für andere haben.

Liebe und Mitgefühl mit sich selbst heißt, man weiß wann Gier, Hass und Verblendung aufsteigt und man lässt es nicht dazu kommen. Mit Gier und Hass ist es nicht möglich, selbst glücklich zu sein. So dient man sich selbst. So sind wir streng mit den drei Alltäglichkeiten und denken nicht, dass wir wegen Kleidung und Nahrung ordinieren.

Sechster Abschnitt: Sila, Samadhi, Weisheit

Buddha etablierte zuerst den Vinaya, um so mit der Erhellung der Unwissenheit zu beginnen.

Einmal das Aufscheinen der Weisheit und einmal das Auflösen der Täuschung. Von was spricht er hier? Zuerst, wenn wir Buddha folgen, dann lernen wir den Vinaya und die Gelübde. Von dieser Grundlage aus haben wir erst die Fähigkeit, um Geistesruhe und Einsicht zu lernen. Auch wenn Weisheit unser letztendliches Ziel ist, dürfen wir nicht die Gelübde und die Geistesruhe verwerfen. Ohne Sila wird es sehr schwer Samadhi und Prajna zu verwirklichen. Ohne Samadhi wird es auch sehr schwer, dass Weisheit entsteht. Zuerst reden wir über die Gelübde, oder besser den Vinaya. Der Vinaya ist breiter, denn bei Gelübden reden wir nur von den fünf, zehn, 250 oder 350 Gelübden. Aber der Vinaya umfasst alle Verhaltensweisen und Manieren, sowie Bestimmungen und Regeln. Über Almosenschale, Roben, Sitztuch, Essen, schlafen, Zimmer, Retreat usw. Es wird gesagt ohne den Vinaya zu beherrschen wird keine Entwicklung stattfinden. Der Vinaya ist die Basis von allem. Ohne den Vinaya zu studieren, zu wissen und einzuhalten, fehlt einem jegliche Wurzel. Der Unterschied zwischen Schülern des Buddha und Andersgläubigen liegt dort. Sie praktizieren auch Geistesruhe und Einsicht, aber sie praktizieren nicht nach den Gelübden des Buddha. Buddhist ist man nicht, weil man vegetarisch isst, sondern weil man vertrauen zu Buddha, Dharma und Sangha hat und die Gelübde des Buddha hält. Sie aufzunehmen, aber nicht einzuhalten ist auch nicht in Ordnung. In einem Sutra heißt es, einst trafen 500 Mönche Maha-Kassapa und sagten, wir haben keine Geistesruhe und können keine Weisheit entwickeln und möchten in das weltliche Leben zurückkehren. Er sagte, bitte macht das, jeder Tag in dem ihr als Sangha-Mitglied lebt, ist ein Tag voller Übertretungen. Jeder Tag ohne Praxis, ist ein Tag an dem die Gaben der Spender verschwendet werden. Deswegen sollten wir den Vinaya gründlich studieren und begreifen. Wann ist jemand ein Buddhist, wenn Vertrauen zu den Drei Juwelen hergestellt wurde. Aber sie wissen nicht was die Drei Juwelen

sind oder was ein Buddha ist, sie haben keine Vorstellung. In den Sutren und Kommentaren wird es beschrieben. Ein Buddha wird in drei Teilen beschrieben, Selbstbefreiung, Befreiung anderer und vollkommen befreite Aktivität. Er kennt selbst die Wahrheit allen Dharmas in sich, das ist Selbstbefreiung. Er sieht und versteht alle Dharmas in seiner Umgebung, das ist Befreiung anderer. Seine Aktivität ist die Bodhisattva-Aktivität, Bodhicitta. Alle seine Handlungen der sechs Paramitas sind vollkommen. Freigiebigkeit, Heilsames Verhalten, Geduld, Freudige Ausdauer, Geistesruhe, Weisheit, vollkommen. Damit er diese Tugenden praktizieren kann, musste er endlose Kalpas sich üben. Drei Asankheya-Kalpas. Er praktizierte Weisheit, ohne erschöpft zu werden. All die Handlungen, welche so schwer zu vollziehen sind, ohne erschöpft zu werden. Dann konnte er die Frucht erlangen. Um Vertrauen aufzubauen, sollten wir seine Handlungen verstehen, seinen Pfad, seine Frucht, seine Ursachen. Dharma ist die Lehre des Buddha. Einmal die Lehre der Schriften und einmal die Lehre der Erkenntnis, der Verwirklichung. Die Lehre der Schriften unterrichtet er uns mit seiner Sprache, seinen Handlungen und seinen Regeln. Wir haben nicht genug Verdienst, um das zu verstehen. Erst wenn wir die Frucht erlangt haben, dann kennen wir den Buddha-Dharma. Wer hilft uns das Vertrauen aufzubauen? Alle heiligen Schüler des Buddha, alle Heiligen, welche die Lehre des Buddhas umsetzen und verwirklichen. Durch die Verwirklichten haben wir vertrauen in den Dharma und von dort haben wir vertrauen in den Buddha. Der Buddha sendet den Dharma aus und der Dharma lässt die Sangha entstehen, aber wir stützen uns auf die Sangha, um Vertrauen zum Dharma und Buddha zu entwickeln. Leute die heute sagen die Regeln des Buddha sind nicht mehr passend, haben ehrlich gesagt kein bisschen Vertrauen in Buddha und verstehen ihn auch nicht, verstehen nicht was Buddha ist. Die Regeln des Buddha zielen auf die zehn Fesseln der Lebewesen ab. Diese sind Gier, Hass, Verblendung, Persönlichkeitsglaube, Zweifel, Unruhe, Hängen an Regeln und Riten, Gier nach Form, Gier nach Formlosigkeit, Ich-Dünken. Diese Zehn verhindern, dass wir die Unwissenheit vertreiben und die Weisheit entwickeln. So leitet uns der Buddha an, zu aller erst das unheilsame Karma zu vermeiden, zu Ende zu bringen. Ohne das werden wir kein Heilsames entwickeln können. Denkt nicht, ich mach nur Heilsames, denn ich hab ja kein Unheilsames. Wenn wir Gier haben, dann sehen wir, ich habe Gier. Wenn Gier verschwindet, dann sehen wir, Gier verschwindet. Wenn wir Hass haben, dann sehen wir, ich habe Hass. Wenn Hass verschwindet, dann sehen wir, Hass verschwindet. Von dort können wir tief in die Praxis gehen und Heilsames hervorbringen. Wir benutzen den Vinaya, um unseren unheilsamen Geist

einzuschränken, so dass das Unheilsame nicht mehr entsteht. Und von dort können wir in Richtung Samadhi gehen. Solange wir Unheilsames verrichten, solange wird unser Geist keinen Frieden finden. Es gibt niemanden mit Gier, der Ruhe findet. Das gibt es nicht. Alle Heiligen stützen sich auf den Gelübde-Vinaya, um Verwirklichung zu erlangen. Abgesehen von Ausnahmen wie Sariputta, welcher durch einen Weisheits-Vers Befreiung fand, benutzten alle anderen die Gelübde und von dort aus entwickelten sie Samadhi und Prajna. Deswegen sagt der Patriarch:

Die Verhaltensregeln sind rein wie Schnee und Eis.

Jemand der diese Verhaltensweisen im Stehen, Sitzen, Liegen und Gehen einhält, der verkörpert nach Außen eine Tugend. Wenn wir die Punkte lernen, die Buddha lehrt, dann wird unser Verhalten rein und strahlend, frei von Verunreinigungen.

Halte dich an diese Einschränkungen, ansonsten begehst du eine Übertretung.

Alle Gelübde der Heiligen sind Gelübde des Unterlassens von Handlungen. Nur die Bodhisattva-Gelübde sind auszuführende Handlungen. Zum Beispiel die fünf Gelübde des Nicht-Tötens usw. Sobald man diese Handlungen begeht, ist das Gelübde verletzt. Warum halten wir die Gelübde? Wir sind Ordinierte mit zehn Gelübden, wofür?

Binde diese Haltung an deine ursprünglichste Intention zur Ordination,

So wie Himmelswesen sich einander wünschen als Mensch wiedergeboren zu werden, so wünschen sich Ordinierte einander, dass ihr ursprünglicher Herzenswunsch zur Ordination frisch bleibt. Denn dieser Impuls ist das Kostbarste überhaupt. Wenn man nach Ordination strebt, nach Befreiung strebt, nach Weisheit strebt, dann ist das das Stärkste überhaupt. Wenn man nachlässig wird mit der Praxis, mit dem Dharma, dann könnte der ursprüngliche Wunsch verschwinden. Weil wir nicht den Gelübde-Vinaya halten. Der Gelübde-Vinaya ist entgegen allem Weltlichen und befreit uns. Erst wenn wir nicht mehr an weltliche Gewohnheiten gefesselt sind, dann wird der ursprüngliche Geist verlässlich. Ansonsten folgen wir den fünf weltlichen Begierden, einer nach der anderen. Deswegen sind die Patriarchen immer sehr aufmerksam gegenüber diesem Geist und erinnern uns beständig ihn zu

pflegen. Manche sagen, ich bin Mahayana-Buddhist, somit sind die Gelübde der Selbstbefreiung unwichtig. Und wenn ich sie verletze, ist auch nicht schlimm. Es gibt aber keinen einzigen Meister der diese Haltung akzeptiert. Denn es entspricht auch nicht der Haltung von Buddha. Weil wir Bodhisattvas für alle Lebewesen sind, deswegen halten wir umso mehr noch die Gelübde der Selbstbefreiung. Erst durch das Halten der Gelübde, haben wir die Kraft, um andere zu befreien. Die Gelübde zu verletzen, schwächt unseren Geist und Kraft. Im tibetischen Vajrayana wird gesagt, jemand der die Gelübde der Selbstbefreiung empfangen hat, und sie bricht dessen Wirkung ist eins zu eins. Wenn er die Bodhisattva Gelübde hält und die Gelübde der Selbstbefreiung bricht, dann ist die Wirkung eins zu 1000. Wenn er die tantrischen Gelübde hält und die Gelübde der Selbstbefreiung bricht, dann ist die Wirkung eins zu 100.000. Weil wir für die Lebewesen die Befreiung möchten, deshalb halten wir die Gelübde der Selbstbefreiung.

Dadurch werden selbst die kleinsten Abschnitte des Vinaya das Untugendhafte in dir transformieren.

Hier ist das Untugendhafte schon ein Gedanke der Faulheit gegenüber der Praxis. Oder wir essen die Speisen der Spender, aber leben nicht wahrhaftig und angemessen. Manche denken, ok wir nehmen nicht die Spenden an und versorgen uns selbst, aber wenn wir die Gelübde des Buddha halten, den Kopf rasieren und die Lumpen-Roben anziehen, dann alles dank den Spendern. Wir sind verbunden, verkettet mit allen Lebewesen. Solange wir in Samsara leben, sind wir mehr oder weniger auf die Freigebigkeit der andern angewiesen. Die Handlung des Empfangens eines Praktizierenden ist aber anders als bei Laien. Wir sollten uns immer darauf ausrichten, die Lebensweise eines Ordinierten zu bewahren. Das war das Grobe, jetzt das Subtile. Da geht es um den Geist. Weil aller Dharma im Geist erscheint, deswegen ist das Untugendhafte eine geistige Angelegenheit. Und eigentlich sprechen wir von den drei grundlegenden Verkettungen. Wer diese überquert, der tritt in den heiligen Stand ein. Diese sind: Persönlichkeitsglaube, Zweifel, Hängen an Regeln und Riten. Erst dann ist er ein wirklicher Schüler des Buddha, ein heiliger Schüler. Im großen Parinirvana Sutra erklärte Buddha, sobald ich ins Parinirvana gegangen bin, sollt ihr euch nicht mehr Heilige nennen, sondern Bhante, also Lehrer. Denn nachdem Buddha in das Parinirvana ging, gab es nur noch sehr wenige Heilige. Und wenn sie sich dennoch so bezeichnen, dann entsteht Stolz. Wann sprechen wir vom Zerstören des Persönlichkeitsglaubens? Bhiksu´s haben 250

Gelübde, Bhiksuni´s 348 Gelübde, wenn wir der Gelübde-Praxis folgen, dann wird allmählich das, was den Irrglaube stützt und am Leben hält, vermindert. Wenn dieser Glaube geschwächt ist, dann haben wir genügend Kraft um nachzuforschen, unseren Körper und Geist zu erforschen. Wenn wir das praktizieren, dann werden wir den Persönlichkeitsglauben zerstören. Glaubt nicht ihr bräuchtet keine Gelübde zu praktizieren und Geistesruhe allein würde ausreichen, um den Irrglauben zu vernichten. Das wird nie passieren. Weil wir nicht wie Sariputta sind, uns fehlt die Weisheit. Umso mehr das Hängen an Regeln und Riten. Das ist so, das muss so, all das ist Anhaften. Wir sollten verstehen, der Geist eines Ordinierten sollte ein weit geöffneter Geist sein. Auch wenn wir nicht an äußere Formalitäten gebunden sind, sollten wir nicht denken, wir bräuchten die Gelübde nicht zu halten. Gelübde einhalten und nicht am Gelübde-Einhalten anzuhaften, das ist nicht hängen an Regeln. Sondern die Gelübde halten und daran anzuhaften, das ist der Fehler. Deswegen sind wir noch keine Heiligen. Wir greifen nach Formalitäten, wir haften am Machen und wir haften am nicht-Machen. Beides ist falsch. Machen und nicht daran anzuhaften ist korrekt. Wir töten nicht, aber wir haften nicht an dieser Angelegenheit. Erst dann fallen wir nicht in das Haften an Regeln und Riten. Um den Zweifel zu vernichten, haben wir nicht genügend Kraft. Die Erwachten können das, sie sind nicht mehr behindert durch Fehlverständnis, ob sie Buddha werden können, ob sie den Dharma verstehen, ob es ein Ich gibt, ob Buddha echt ist, ob es Amitabha Buddha gibt usw. All diese Zweifel können wir noch nicht zerstören. Erst wenn wir den Persönlichkeitsglauben und das Hängen an Regeln vernichtet haben und unsere Kraft genug ist, so dass die Weisheit entsteht. Weil wir dann sehen, dass Buddhas Lehre wahrhaftig ist. Wir verwirklichen dann diese Dinge. Buddha erklärte, Ordinierte haben 3000 Manieren für 84000 Kleshas. Wir sprechen jetzt nicht von den 88 Fesseln, die zehn zu verstehen ist genug. Die 3000 Manieren sind die Grundlage eines Praktizierenden. Bhiksus nehmen 250 Gelübde auf und diese sind in den vier Haltungen zu bewahren. Gehen, Sitzen, Stehen, Liegen, sie alle sind dabei zu halten. So kommen wir auf 1000 Manieren. Diese 1000 stützen sich auf die drei Zeiten, in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind sie einzuhalten. So kommen wir auf 3000 Manieren. Wie entstehen die 84000 Kleshas? Wenn wir die 3000 Manieren nicht halten, dann haben wir schonmal 3000 Kleshas. Dann haben wir noch unseren Körper und die Sprache, der Körper hat drei Fehler, Töten, Stehlen, Sexuelle Begierde und die Sprache hat vier Fehler, Lügen, Zwietracht sähen, grobe Rede, sinnloses Geschwätz. Da kommen wir auf sieben Fehler. Diese Sieben stützen sich auf die 3000 Manieren, dann kommen

wir auf 21000 Kleshas. Jeder Dharma und alle Kleshas erscheinen durch was? Gier, Hass, Verblendung und haften an Merkmalen. Mit diesen vier gestützt auf die 21000 kommen wir auf 84000 Kleshas. So sind unsere Gelübde die wichtigste Grundlage. Wir fangen an die Gelübde im groben und im feinen zu praktizieren. Nach den fünf Gelübden könnte man die zehn Gelübde aufnehmen, die zehn heilsamen Handlungen, dann die Bodhisattva Gelübde. Wenn jemand schon die fünf Gelübde im subtilen einhält, dann ist das sehr talentiert. Ordinierte, welche nicht die fünf Gelübde im subtilen halten, sind wie Laien. So verletzen wir jedes Mal, wenn wir heißes Wasser in den Abfluss kippen, das Gelübde des Nicht-Tötens. Sobald es subtil wird, wird es schwierig. So wird auch gesagt, wenn ich selbst tötete, andere befahl zu töten oder Mitfreude empfand als andere töteten. So entsteht die Intention bei uns im Bewusstsein. So ist die Gelübde zu praktizieren etwas wirklich Schwieriges. Wenn wir das möchten und es gut werden soll, dann müssen wir uns im Loslassen üben. Wird das Loslassen stark, dann wird das Gelübde-Halten einfach. Ohne Gelübde zu praktizieren, vergesst Geistesruhe und Einsicht.

Im Dharma Unterricht wird der Vinaya gelehrt, aber wenn du ihn nie studierst und dich nicht darauf stützt, wie könnte dann je ein wirkliches Verständnis der letztendlichen Bedeutung des Mahayana in dir entstehen?

Ein Beispiel zur letztendlichen Bedeutung ist, wenn man sagt, aller bedingter Dharma ist unbeständig. Dieser Satz hat nur relative Bedeutung. Er ist wahr, aber nicht letztendlich. Noch ein Satz, aller bedingter Dharma ist durch Bedingungen zusammengefügt. Auch wahr, aber nicht letztendlich. Noch ein Satz, aller bedingter Dharma hat keine Eigenexistenz. Auch wahr, aber nicht letztendlich. Welcher Satz hat die letztendliche Bedeutung? Aller bedingter Dharma ist leer. Erst das ist die letztendliche Bedeutung. Wir haben gelernt, Unbeständigkeit, durch Bedingungen zusammengesetzt, keine Eigenexistenz, all das wird im Hinayana dargelegt. Leerheit aber wird im Mahayana dargelegt und trägt die letztendliche Bedeutung. So ist des Mahayana die letztendliche Bedeutung, die wirklichste und wahrhaftigste Bedeutung aller Dharmas. Und wie können wir die wahrhaftige Bedeutung unterscheiden, wird nun gefragt. Ohne eine Weisheit oder ein Verständnis ist es uns nicht möglich, letztendliche oder relative Bedeutung zu unterscheiden. Wir denken, das ist doch alles wahr, alle vier vorigen Beispiele sind doch wahr. Aber Leerheit enthält alle drei anderen Beispiele. Und es darf nur als Leerheit bezeichnet werden, wenn es alle drei anderen enthält. Die anderen drei enthalten aber nicht jeweils die

anderen in der Bedeutung mit. Deswegen ist es nicht die letztendliche Bedeutung. Hier sprechen wir also von welchem Problem? Bevor wir Sutren oder Kommentare studieren, sollten Praktizierende den Vinaya lernen. Wir haben in den Gelübden gelernt, nachdem man Bhiksu geworden ist, sollte man fünf Jahre fleißig den Vinaya studieren. Danach lernt man Versenkung usw. Alle Patriarchen sehen und warnen, dass viele Mönche gleich Sutren lernen und den Vinaya vergessen. Das sollte man auf keinen Fall tun. Umso mehr die Sramanera. Deswegen lernen in allen früheren Traditionen die Sramaneras keine Sutren. Sie dringen tief in den Vinaya und in die Manieren ein. Danach beginnen sie mit dem Bhiksu Vinaya und der besteht nicht nur aus den 250 Gelübden und den Manieren. All die Regeln über Sangha-Karma, Almosenschale, Sitztuch, Schlafplatz, es sind sehr viele. So wie wir vorher schon sagten, der Unterschied zwischen Schülern des Buddha und anderen liegt dort, die anderen können sehr versiert im Sutren lernen sein und geschickt in der Meditation sein, aber das macht sie nicht zu Schülern des Buddha. Als Schüler das Buddha halten wir die Gelübde, welche er uns gab. Man nimmt Zuflucht zu den Drei Juwelen und hält die Gelübde. Auf dieser Basis studieren wir Sutren, Kommentare und praktizieren Meditation und Visualisation. Heute gibt es sehr viele, die sagen, Gelübde-Vinaya was soll ich denn damit? Das ist Hinayana. Ist haften an Äußerlichkeiten und Formalitäten. Sie verstehen nicht, der Gelübde-Vinaya ist das Unerlässlichste überhaupt, um ein Schüler Buddhas zu sein. Ohne die Gelübde, verlieren wir die Basis eines Buddhisten. Und wenn wir doch Shamatha Meditation praktizieren, dann fallen wir in fehlerhafte Geistesruhe. Wahrhaftige Geistesruhe entsteht durch die Führung von Buddha und den Bodhisattvas. Denkt nicht Buddha hat das Nirvana vor langer Zeit betreten und jetzt gibt es niemanden, der mich noch leiten könnte oder dass die Bodhisattvas schwer anzutreffen wären. Wie konnten die Patriarchen dann in die Lotusgirlanden Versammlung eintreten? Dies haben sie durch die Gelübde erreicht und sie alle haben sich vollkommen darauf gestützt. So gibt es Mönche, die nicht die üblichen Morgen- und Abendliturgien rezitieren, sondern morgens die Bhiksu-Gelübde und abends das Sutra der letzten Worte Buddhas, in denen er das Wichtigste für seine Schüler, vor seinem Tod, zusammenfasst. So ist ihr Objekt der Sammlung nur die Gelübde. So gibt es auch heute Mönche, die den Gelübde-Vinaya sehr ernsthaft halten, weil es die Basis eines Buddhisten ist. Nicht nur für Ordinierte, auch die Laien. So gibt es auch einen Mönch, der nicht nur eine Vinaya-Tradition studierte, sondern 10 unterschiedliche. So wurde er zu einem Patriarchen der Vinaya-Traditionslinie. Wir denken schon nach einem Vinaya,

ok das reicht, ist schwer genug. Auch die Jura-Studierenden wissen, es ist trocken und schwer. Vinaya lernen, ist wie ein Fahrzeug zu führen. Bevor man ein Fahrzeug führt, muss man auch die Regeln lernen. Natürlich, wenn man sie nicht lernt, kann man trotzdem Auto fahren, aber wenn man an einen Ort kommt, wo eine Entscheidung zu treffen ist, was macht man dann? Man trifft auf eine Kreuzung und kennt rechts vor links nicht, dann entsteht ein Unfall. Und die anderen fragen, was machst du da?! Er hat es doch nicht gewusst. Vielleicht dachte er sogar, er macht alles richtig. Aber das ist nicht richtig. So ist es auch mit unserer Praxis, umso mehr, wenn wir das Fahrzeug zur Buddhaschaft nehmen. Auf diesem Weg gibt es auch sehr viele Leute und sehr viel Verkehr. Wenn man dann die Gelübde nicht gelernt hat, macht man falsche Sachen und denkt noch, die anderen machen es falsch. Dadurch entstehen sehr viele Probleme. Und im Endeffekt kommt man nicht am Ziel an. Man fällt in falsche Ansichten, sobald man nicht die Gelübde hält. An all das erinnert uns der Patriarch.

Es ist wahrlich bedauernswert, wenn das Leben gehaltlos vorbeizieht, auch wenn du es später bereust, so ist dies nicht mehr rechtzeitig.

Gehaltlos heißt nicht, dass man nichts macht. Man kann sehr wohl voll in Aktivität stecken. Es bezieht sich auf die Angelegenheiten, welche nicht in Verbindung mit dem Dharma stehen. Und so können wir die vergangene Zeit nicht mehr zurückholen. Vergangen ist verloren. Viele Phänomene können wir zurückgewinnen, aber Zeit können wir niemals wieder zurückbekommen. Ein Tag geht vorbei, ein Tag an dem wir es verpasst haben, Verdienst anzusammeln, Weisheit zu entwickeln oder die Gelübde zu praktizieren, ist ein verschwendeter Tag. Wenn wir 100 Malas am Tag rezitieren wollten und an einem Tag nur 30 gemacht haben, dann können wir am nächsten auch mal 170 rezitieren. Bei einem Moment der Zeit ist das was anderes. Ein Moment zieht zum Nächsten und vergeht. Und immer so weiter. Ein und derselbe Moment wird uns nie zweimal begegnen. Wie im Westen gesagt wird, man kann nicht dasselbe Wasser eines Flusses zweimal trinken. Jetzt seid ihr noch neu auf dem Pfad, eure Motivation ist noch sehr stark. Sobald eure Motivation nachlässt, wird auch eure Praxis immer schwächer. Umso mehr, wenn erst der Körper altersschwach wird. Solange wir noch jung sind, müssen wir viel praktizieren. Die ganzen Dharma-Aktivitäten können wir auch noch im Alter machen. Denkt nicht, ihr geht jetzt auf Unternehmungen und praktiziert dann, wenn ihr alt seid. Das wird nicht passieren. Das sind Wahnvorstellungen. Denn wir werden

durch unsere Gewohnheiten geformt. Wenn wir jung sind und nicht wiederholend praktizieren und diese Gewohnheit entwickeln, dann haben wir diese Gewohnheit auch nicht im Alter. Und neue Gewohnheiten im Alter zu erzeugen, davon wollen wir mal gar nicht sprechen. Wie ein langjähriger Raucher, 50 Jahre, welcher mit dieser Gewohnheit aufhören will, das ist eine große Schwierigkeit. So ist unsere Leben eine Verbindung von Körper, Rede und Geist. Und durch Wiederholung entstehen die Gewohnheiten. Wir werden als Gewohnheits-Gefäß bezeichnet. Sobald dies stark wird, entsteht ein Samen tief im Bewusstsein, welcher in diesem Leben entstanden ist und sich weiter entwickeln wird. Doch wie können wir die Samen der Praxis, des Heilsamen, des Außerweltlichen in unserem Bewusstsein sähen? Das ist extrem wichtig. Sagt nicht das ist eine Frage für das nächste Leben. Dieses Leben ungenutzt, so ist es nicht sicher, dass wir wieder Mensch werden im nächsten Leben. Als Mensch geboren, ist es ungewiss, ob wir in einem Land mit Buddhismus geboren werden, und dort ist es ungewiss, ob wir dem Dharma zuhören bekommen, und dann ist es ungewiss, ob wir Vertrauen entwickeln, und dann ist es ungewiss, ob man die Bedingungen zu einer Ordination vorfindet. Als Ordinierter ist es ungewiss, ob man genügend Enthusiasmus für eine starke Praxis hat. Sehr viele es ist nicht sicher, ob…, welche man überwinden muss, nach dem man dieses Leben verlässt. Ihr seid als Mensch geboren, mit einer vorliegenden Lehre, hört die edle Lehre, und seid Ordinierte. Jetzt müsst ihr nur noch fleißig praktizieren. Und zwar so, dass wir im Nachhinein nichts zu bereuen haben.

Da du dir die Buddha-Lehre noch nie zu Herzen genommen hast, fehlt diesem mystischem Pfad die Ursache für die entsprechende Erkenntnis.

Was ist die Buddha-Lehre? Dazu gibt es die Geschichte, wo Buddha mit seinen Jüngern an einem Wald vorbei geht. Er hebt eine Hand voll Blätter auf und fragt Ananda: Die Blätter in meiner Hand oder die Blätter im Wald sind mehr? Ananda sagte, Erhabener, die Blätter in eurer Hand entsprechen nicht einem Millionstel der Blätter im Wald. Buddha sagte, Ananda, was ich weiß und was ich unterrichte, ist wie die Blätter im Wald zu den Blättern in meiner Hand. So ist die Buddha-Lehre nur ein Teil des Buddha-Dharmas. Die Lebewesen haben leider keinen Geist, der nach tiefem Verständnis der Buddha-Lehre strebt. Manche rezitieren unzählige Kapitel des Avatamsaka-Sutra und was sie nicht verstehen, schlagen sie auch nicht nach, gehen dem nicht nach. Sie freuen sich, dass sie wieder so und so viele Kapitel rezitiert haben, aber erinnern sich nicht

an den Inhalt. Das ist nicht gut, das ist nicht genug. Warum? Die Sutren, welcher Buddha lehrte, gliedern sich in 12 Teile. 1. Sutren in Prosaform, 2. Die sich immer wiederholenden Sutren, 3. Voraussagen des Buddha über seine Schüler, 4. Ghattas, 5. Selbstgepredigte Sutren, 6. Erklärungen zu den Schülern, 7. Sutren mit Beispielen, 8. Frühere Leben des Buddha, 9. Verdienste der Jünger in früheren Leben, 10. Umfassende Sutren, 11. Sehr seltene Begebenheiten 12. Erklärungen des Buddha über Dharma. Vorher erklärte der Patriarch, dass wir erst uns mit dem Vinaya beschäftigen sollten und danach mit den Sutren. Jetzt erklärt er, wir sollten auch die Bedeutung der Lehre ergründen. Wieso? Der Sinn der Lehre steckt nicht nur in den Sutren und Kommentaren, sondern auch im Vinaya. Zum Beispiel das Gelübde nicht zu töten. Dort heißt es: Von Buddha, den Heiligen, Lehrern und Eltern, bis hin zu den kleinsten Insekten, wenn sie ins Leben gekommen sind, ist es nicht erlaubt, sie absichtlich zu töten. Oder andere zum Töten zu veranlassen oder Mitfreude zu empfinden. Aber warum ist das so? Wer sind denn die Eltern? Wie soll man den Buddha töten, er ist doch gar nicht mehr da? Deswegen müssen wir die tiefe Bedeutung verstehen und erforschen. Dies bezeichnen wir mit zu Herzen nehmen, den Geist benutzen. Wenn wir dem nicht nachgehen, fehlt die Ursache, um den Pfad zu verwirklichen. Der mystische Pfad ist der Weg zur Buddhaschaft. Dieser ist sehr schwer zu begreifen und zu verstehen. Wenn wir nicht genug Faktoren und Ursachen erzeugen, dann wird es nie zur Erleuchtung kommen. Erleuchtung wird hier wörtlich als passendes Verständnis bezeichnet. Wir haben auch die Möglichkeit zu verstehen, 10, 20, 50 Prozent. Buddha versteht 100 Prozent. Wenn wir verstehen, dann muss es auch passend sein, es bringt nichts, wenn wir 70 Prozent verstehen, aber unpassend. Was ist damit gemeint, passend inwiefern? Passend zur Lehre, zur wahren Lehre. Passend zu Buddhas Verständnis. Wir leben nicht mehr in der Zeit des Buddha, doch seine Lehre ist noch anwesend. Das Wichtigste ist was? Wir benutzen unser Herz. Wir verstehen vielleicht nicht den tiefsten Sinn, aber wir benutzen trotzdem unser Herz, unseren Geist dabei. Erst dann erzeugen wir das passende Verständnis. Im Buddhismus geht es nicht um das Äußere, es geht um die Tiefen des Bewusstseins. Das Wahrhaftige lässt sich nicht von außen sehen. Möchten wir in die Tiefe gehen oder nicht? So nehmen es alle Patriarchen sehr ernst, dass wir die Lehre uns zu Herzen nehmen. Dies fängt an mit der Wurzel, dem Vinaya, den Gelübden. Diese sollten wir zutiefst wertschätzen. Es gibt keinen Patriarchen, welcher damit nachlässig gewesen wäre. So ist es auch bei den Gelugpa´s in Tibet, sie nehmen die Gelübde als Basis. So brauchen wir auch nicht nach Respekt zu suchen, er wird durch

unsere Gelübde und Verhaltenspraxis von allein kommen. Wenn wir praktizieren und niemand respektiert uns, dann wissen wir, unsere Manieren sind mangelhaft.

Siebter Abschnitt: Fehler aufgrund mangelnder Praxis

Sie haben ein hohes Lebensalter erreicht und viele Varsah´s hinter sich, doch ihr Herz blieb leer und ihr Geist überheblich.

Zuerst möchte ich euch ein kleines Beispiel vorführen. Während ein Vogel lebt, isst er Würmer, doch nachdem der Vogel stirbt, wird er zur Nahrung für die Würmer. Ein Baum bringt einige Früchte hervor, doch es braucht nur eine Frucht, um einen ganzen Wald entstehen zu lassen. Deswegen sollten wir vorsichtig sein, die Dinge verändern sich sehr schnell. Heute ist jemand schwach und wird von uns belächelt, doch morgen hat er uns schon überholt. Deswegen sollten wir jeden respektieren. Vor allem jene, welche mit uns direkt zusammenleben. Das macht unser Bewusstsein leichter. Was sind nun die Fehler von Menschen, welche nicht studieren und praktizieren? Ein Ordinierter, welcher ein drei Monatsretreat hinter sich hat, bekommt ein Jahr dazugerechnet, zu seinen Ordinationsjahren. Dabei darf man nur begrenzt die Umgebung verlassen und für all das muss ein Sangha-Karma-Beschluss getroffen werden. Die Verdienst-Robe bekommt man aber nicht, wenn man irgendwohin geht, sondern nur bei strenger Praxis. In Buddhas Zeit, sobald jemand 20 Jahre alt wurde, wurde ihm die Vollordination übertragen. Und mit 10 Varsah´s durften die Mönche selber Schüler aufnehmen. Mit fünf Varsah´s durften sie die Laien-Gelübde übertragen. So sollten auch mindestens 4 Vollordinierte einen drei Monatsretreat eröffnen und zusammen durchführen. So spricht der Patriarch von Ordinierten, mit vielen Retreats, aber einem leeren Herzen, dass sie den Dharma nicht studierten und anwendeten. Wenn das Herz leer ist, dann wird der Geist arrogant. Wenn die Praxis schwach ist, dann steigt der Stolz. Man denkt, ich bin ein erfahrener, hochrangiger Mönch, mit 10 oder 15 Jahren, während die anderen nur zwei Jahre haben. Dem Vinaya folgend, sollten die Nachfolgenden auch die Erfahreneren wertschätzen und respektieren. Das vermehrt die Verdienste und die Tugenden. Gleichzeitig dürfen aber die Älteren nicht auf die Jüngeren herabsehen. Der Buddha erklärte, es gibt vier kleine Dinge, auf welche wir nicht herabblicken dürfen. Eine kleine Schlange, denn auch sie könnte uns töten. Ein kleines Feuer, denn es könnte alles in Brand setzen. Ein kleiner Prinz, denn er wird König oder

Kaiser. Ein Sramanera niedrigen Alters, denn wenn dieser fleißig praktiziert und studiert, dann wird er auch zu einem Buddha. Deshalb sollten wir all diese kleinen Dinge nicht verspotten. Wie werden unsere Tugenden sich entwickeln? Dazu müssen sie die 10 Wurzelkleshas verringern. Wenn wir diese vernichtet haben, dann sind wir Arhat. Das Mindeste ist, dass wir sehen, wie die Kleshas in unserem Geist entstehen und vergehen. Gier, Hass, Verblendung entsteht und vergeht. Wenn wir das Entstehen und Vergehen sehen, dann werden allmählich unsere Tugenden steigen. Hier wird nun von Stolz gesprochen. So gibt es aber verschiedene Arten von Stolz. Überheblichkeit: Wir und andere sind gleich, aber wir denken, wir sind besser. Wie wenn wir in einer Klasse sind, aber denken wir sind über allen anderen, aber unsere Fähigkeiten sind gleich mit allen. So ist es in der Praxis auch, wir denken, wir sind besser, aber in Wirklichkeit sind wir es nicht. Anmaßende Überheblichkeit: Die anderen sind über mir, aber ich denke, sie sind nicht so gut wie ich. Eigene Wichtigkeit: Wir haften an unserer Meinung, an unserer Ansicht. Wir wissen es besser als andere. Auf dies treffen wir für gewöhnlich als erstes. Steigende Überheblichkeit: Wir sind nicht wie andere, aber wir denken, wir sind ihnen gleich. Das Gefährlichste ist, wenn wir den Pfad nicht verwirklicht haben, aber wir denken, es wäre so. Alles, weil unser Geist verblendet ist, getäuscht ist. Einbildung: Wir haben keine Qualifikationen, aber behaupten, ich kann dies und das und jenes sehr gut. Fehlerhafter Stolz: Wir haften an falschen Ansichten und überzeugen damit andere. Dies kann vorkommen, wenn wir lange praktizieren, aber den Dharma noch nicht verwirklicht haben, dann verbreiten wir unsere Ansichten auf Leute, die uns näherstehen. Das sind sechs Fehler des Stolzes. So viel zu einem leeren Herzen und überheblichen Geist, aufgrund von mangelnder Praxis.

Da sie es nicht aushielten tugendhaften Freunden nahezustehen, wissen sie nur, wie man sich unhöflich und arrogant verhält.

Spirituelle Freunde, sind jene, welche mir vorausgehen und Erfahrung in der Praxis und im Studium des Dharma haben. Jene, welche einfach viel umherreisen und spazieren gehen, sind keine spirituellen Freunde, denn sie vergrößern unsere Begierde und sorgen für einen zerstreuten Geist bei uns. Spirituelle Freunde versorgen uns immer mit Unterstützung auf dem spirituellen Pfad. Als Ordinierte sollten wir ihnen sehr nahestehen. Dabei sollten wir nicht nur an Menschen denken, sondern auch an die Bodhisattvas, welche uns helfen wollen. So wie sich Avalokitesvara in vielen Formen

manifestieren kann, um uns beim Dharma zu helfen. Da wir uns aber nicht auf sie stützen, wird unser Geist überheblich.

Sie haben den Vinaya nicht verstanden, deshalb besitzen sie keinerlei Selbstzügelung und verbreiten mit lauter Stimme hemmungsloses Geschwätz.

Selbstzügelung bezieht sich auf den Körper und den Geist. Den Körper richten wir auf all die Manieren und den Geist lenken wir auf die Gewahrsein-Objekte. Wenn wir allerdings die Gelübde nicht halten, wissen und praktizieren, dann wird unser Geist zerstreut und folgt den weltlichen Merkmalen. Diese Rede kennt keinen Halt, man möchte etwas sagen, also sagt man es. Das entspricht nicht dem Wesen eines Praktizierenden. Als Praktizierender sollten wir liebevolle Rede benutzen. Wir vermeiden alle Arten unheilsamer Rede.

Ohne Achtung für die Ober-, Unter- und Gleichrangigen, sitzen sie zusammen, wie bei einer Zusammenkunft von Brahmanen.

Weil unser Geist nicht den Gelübde-Vinaya ernsthaft studiert hat, werden wir arrogant. In Indien gibt es vier Kasten: Brahmanen, Krieger und Fürsten, Kaufleute und Bauern, Knechte und Tagelöhner. Die Brahmanen wurden und werden immer noch sehr respektiert. Das besondere an ihnen ist, sie essen vegetarisch und trinken keinen Alkohol. Sie bereiten sich vor, um in Zukunft vielleicht zu praktizieren. Wenn sich Brahmanen treffen, dann sitzen sie ohne Regelung zusammen, wer zuerst kommt sitzt vorn. Im Buddhismus heißt es, wer die Gelübde zuerst empfing, der sitzt vorn. Deswegen geht es hier um das Problem, das entsteht, wenn man den Vinaya nicht kennt und studiert. Dann sind wir wie Brahmanen und wissen nicht wie und wo wir stehen und sitzen sollen. Wenn heute viele Mönche sich versammeln, dann fragt der Sangha-Verwalter des Ortes nach ihren Varsah-Jahren und weist ihnen den Platz zu. So entstehen keine Fehler.

Während dem Essen erzeugen sie Lärm mit ihren Almosenschalen und direkt nach dem Beenden, stehen sie vor allen anderen auf.

Oder sie schmatzen und schlürfen beim Essen. In den Manieren haben wir gelernt, das ist nicht ok. Und wenn wir etwas brauchen, dann machen wir das mit Handzeichen, lautlos. Alles in Ruhe zu machen, ist eine passende Art für Studierende des Vinaya. Den Stuhl heben, umstellen, senken, sitzen oder

aufstehen, all das zählt dazu. Bald lernen wir die Bhikshu Gelübde, dann wissen wir, wenn wir sitzen, sollten wir nicht zwischendurch aufstehen, sonst verletzen wir ein Gelübde. Jetzt als Sramanera sind es bei euch nur Manieren, aber bald wird es zu einem Gelübde. Natürlich ist es kein schweres Gelübde, aber wir sollten es trotzdem bereinigen. Wir sehen, der Vinaya, der Meditationsschule ist sehr gründlich, wenn wir ihn nicht lernen und ausführen, dann werden wir ihn auch nicht begreifen. Vor allem sind sie sehr leicht zu vergessen, da es so viele kleine Regeln sind. Als ich die Sramanera Gelübde empfing, lehrte mich der Meister auch Regeln, welche in den Sramanera Manieren nicht gelistet waren. Früher mussten wir den Reis für die Mönche holen gehen und dazu nahmen wir ihre Schale. So sollten wir nicht die Schale anfassen, sondern einen Teller nehmen und die Mönche platzierten ihre Schale darauf, sodass wir den Teller mit Schale wegtragen konnten. So haben wir nicht mit unseren mehr oder weniger schmutzigen Händen die Schale der Mönche berührt, wo sie mit ihrem Mund die Schale berühren. In den Manieren ist das nicht niedergeschrieben, aber die uns Vorausgegangenen geben es an uns weiter. So tragen wir auch Schalen unterhalb der Stelle, wo die Mönche ihren Mund ansetzen. Wenn wir diese Punkte handhaben, welche sogar nicht in den Manieren stehen, dann wissen die Älteren, dieser Mensch benutzt seinen Geist und ist aufmerksam und hat r
Respekt. Als Praktizierende sollten wir solches Verhalten lernen. In China wird an langen Tafeln gegessen und man sitzt einander gegenüber. So gibt es Servierer, welche die Speisen bringen. Nach dem Essen kommt die Widmung und dann stehen alle auf und gehen. In unserem Kloster machen wir das nicht so, denn wir waschen auch unsere Schalen selbst und wir rezitieren erst alles am Anfang fertig, so dass jeder aufstehen kann, wenn er fertig gegessen hat. Das haben wir so vereinbart, woanders muss man warten bis alle fertig sind.

Ihre achtlosen, den Manieren entgegengesetzten Bewegungen, entsprechen keineswegs der Persönlichkeit eines Ordinierten. Durch ihr unbeholfenes aufstehen und hinsetzen, wühlen sie den Geist der anderen auf.

Unkontrolliert gehen sie hin und her. Und schwingen die Arme hin und her. Sie verkörpern dadurch nicht das Wesen eines Sangha-Mitgliedes. Ihre Bewegungen sind grob und beim Hinsetzen stoßen sie rechts und links an andere an. Dabei wühlen sie den Geist der anderen auf. Ein zerstreuter Geist ist ein großer Fehler. Denn die Leute praktizieren und versuchen einen

friedlichen Geist zu kultivieren. Dann ziehen wir sie aus ihrer Geistesruhe. Dadurch begehen wir ein großes Fehlverhalten. Deswegen sollten wir alle Bewegungen, hinsetzen, aufstehen, leicht und unbeschwert machen. Genauso bei Verbeugungen in einer Reihe, wir achten darauf gerade aufzustehen und nicht mit unserem Hintern dem andern an den Kopf zu stoßen. So sind wir für andere leicht zu ertragen und wir stören ihren Geist nicht.

Da sie nicht die subtilen Regeln einhalten und es ihnen auch an den kleinen Manieren mangelt, was wollen sie dann an die nächste Generation weitergegeben? Deshalb haben die neuen Schüler keine Vorbilder, denen sie folgen können.

Geringe Regeln haben hier nicht die Bedeutung von wertlos und unwichtig, es sind damit einfach kleine, subtile Regeln gemeint. Manieren werden so beschrieben, dass man aufgrund von richtigem Verhalten, Tugend entwickelt. Und so werden nur diejenigen, welche nicht die Gelübde einhalten, von Mara Schaden nehmen können. In einem Vers über die Verdienste des Gelübde-Haltens heißt es, ein Laien-Praktizierender, welcher die fünf Gelübde hielt, hielt sich im Haus eines Dämonen auf. Der Dämon ging in sein Haus ein und aus, während sich der Laie dort aufhielt. Dann ging der Laie irgendwann aus dem Haus. Er freute sich sehr, dass der Dämon ihn nicht gefunden hatte, deswegen ging er auf eine Feier und vergaß dort seine Gelübde. Später ging er wieder in das Haus des Dämonen und als der Dämon zurückkam, dachte er, macht nichts, ich bleibe hier. Der Dämon ging direkt zu ihm und wollte sein Fleisch essen. Der Laie war bestürzt und fragte, warum hast du mich das letzte Mal nicht gegessen? Weil deine Gelübde dich versteckt haben, jetzt hast du deine Gelübde gebrochen und ich werde dich essen. So sehen wir, die Gelübde sind nicht zu unterschätzen. Manche nehmen es nicht wichtig und denken, wenn sie Alkohol trinken, dann bestehlen sie niemanden, da töten sie niemanden, macht also nichts. Im Vinaya spricht der Buddha von einem Tropfen Alkohol, welcher nicht mal unsere Lippen berühren darf. Dies bezieht sich auf den oben erwähnten Satz, der subtilsten und kleinsten, geringsten Regeln, welche sie nicht halten. Das Grobe ist ja leicht einzuhalten, aber das Subtile müssen wir auch halten, dann können wir den Nachfolgenden auch etwas weitergeben. Wenn wir die Gelübde und die Manieren nicht halten, dann haben wir keine Tugenden, die wir den Nachfolgenden weitergeben können. Die Vorausgehenden sollten die Nachfolgenden führen, das ist im Buddhismus gang und gebe.

Sobald sie auf ihr Fehlverhalten hingewiesen werden, entgegnen sie sofort: "Ich bin ein Ordinierter eines großen Gebirgsklosters."

Gebirgsmönch könnte bedeuten, dass er überhaupt nichts weiß. Hier möchte Quishon aber auf etwas anderes hinweisen. In China waren die großen bekannten Klöster auf Bergen. So sagen sie, ich bin ein Mönch eines großen Klosters, wer bist du, dass du mich ermahnen kannst? Ihr Geist ist voller Stolz und sie können nicht die Kritik anderer ertragen. Das passiert, weil sie nicht studieren und praktizieren. Ihr Verhalten ist nicht vollkommen, deswegen werden sie darauf hingewiesen. Im Vinaya wird gesagt, solche Personen werden in einer der Höllen wiedergeboren, weil ihr Geist zu Stolz ist. Oder sie sagen, ich kümmere mich um große Dinge, die kleinen Sachen sind unwichtig. Sie nehmen die Bodhisattva-Gelübde und deswegen sind die kleinen Angelegenheiten Nebensache. Das ist nicht in Ordnung. Als Bodhisattva sollte man die Gelübde zur Selbstbefreiung umso mehr schätzen. Weil wir diese Gelübde halten, werden wir Bodhisattvas. Ein Bodhisattva werden, ohne die vorigen Gelübde, dass würde kein Buddha der drei Zeiten unterschreiben. In den Bodhisattva-Gelübden steht, die kleinen Dinge sammeln sich, jedes Mal ein bisschen mehr und mit der Zeit ist ein großer Behälter gefüllt. Deswegen sollten wir nicht nachlässig mit kleinen Fehlern sein. So halten wir das Gelübde des nicht Tötens und dazu zählen auch die ganzen kleinen Insekten. Auch wenn der Gelübdebruch beim Töten eines Menschen größer ist, dürfen wir nicht nachlässig bei den Kleintieren sein. Auch wenn die Auswirkungen unterschiedlich stark sind, ein Gelübdebruch ist ein Gelübdebruch.

Da sie mit der buddhistischen Praxis aber nicht vertraut sind, neigt ihr Gemüt dazu grob und primitiv zu bleiben.

Wir werden grob, weil wir die Gelübde und Manieren nicht halten. Es ist das grobe Verhalten von weltlichen Menschen. Natürlich gibt es in der Welt auch Manieren, so wie einige Sprichwörter in Vietnam. Iss ganz auf, etwas übrig lassen dürfen nur die Kinder. Manche lassen aber auch aus Höflichkeit etwas übrig.

Diese Ansicht kommt zustande, weil der anfängliche Geist faul ist und Begierden, sowie weltlichen Gewohnheiten folgt. Denn allmählich von der Weltlichkeit durchdrungen, wird man letztendlich nachlässig und plump.

Diese Ansicht heißt, nicht die Gelübde halten, nicht die Manieren pflegen, den Mitmenschen das Leben nicht leicht zu machen. Unser anfänglicher Geist ist stark auf Befreiung ausgerichtet, aber ist auch noch stark auf Ansehen ausgerichtet. Deswegen ist man faul in Bezug auf die Praxis, des Loslassens und der Achtsamkeit. Sie denken es ist nicht wichtig, sind nur Kleinigkeiten. Tag für Tag vergeht so und der Wunsch der Ordination bleibt ein Traum, denn wir werden zu einem Menschen der nicht mehr mit dem Pfad im Einklang ist. Weil wir den Begierden immer und immer wieder folgen, werden wir faul und grob. Deswegen sollten wir dies verwerfen. Buddha erklärte auch, die Merkmale des Dharma-Endzeitalters werden sich im Leben der Ordinierten zeigen. Zu aller erst halten sie nicht die Gelübde, sie tragen keine Lumpenroben mehr, sondern weiß, rot, blau, grün, schwarz usw. Buddha sagte, wenn die Ordinierten Roben in fünf Farben tragen, dann ist das ein Zeichen des Dharma-Verfalls. Wenn wir den Dharma lange in der Welt halten möchten, dann sollten wir keine Farben wie weltliche Menschen tragen. Seine Heiligkeit der Dalai Lama erinnert die Sangha oft daran. Er meint, auch wenn die Roben sehr umständlich sind, wenn ihr Zug fahrt usw., trotzdem solltet ihr keine weltlichen Kleider anziehen, auch wenn sie rot sind, wie die Roben. Manche betrachten auch die wichtigen Aktivitäten der Sangha, wie das Rezitieren der Pratimoksha-Gelübde sehr leichtfertig. Aber dabei bekennen wir unsere Fehler, welche wir im vergangenen halben Monat begangen haben und wir werden an unsere empfangenen Gelübde erinnert. So steht im Vinaya auch eine Geschichte von Mönchen, die meinen gemeinsam die Gelübde zu Rezitieren ist nicht nötig, sie nur zu kennen reicht aus. Wir halten sie ein und brauchen dann auch nichts zu bekennen am Upavasatha-Tag. Eine andere Geschichte besagt, dass selbst wenn wir Verwirklichung erlangt haben, sollten wir die Formalitäten nicht beiseitelegen. Upavasatha ist eine Formalität, sie meinen die Gelübde hab ich doch auswendig gelernt, dann brauch ich sie nicht rezitieren. Aber das ist nicht gut. Nach jedem hören der Gelübde am Upavasatha-Tag, rezitieren wir die Gelübde. So vergessen wir sie nicht und unsere Weisheit wird wachgerüttelt. So sind weltliche Menschen beeinflusst von Gier, Hass und Verblendung. Wir müssen nach innen schauen, um auszusortieren, was zu behalten und was zu verwerfen ist. Damit wir nicht dem Unheilsamen folgen, den Leiden folgen, um dann das Heilsame zu entfalten. Dann werden wir ein Mensch, dem Verehrung gebührt, so wie Buddha.

Ohne es zu merken finden sie sich plötzlich unbeholfen und altersschwach wieder.

Man könnte denken ich bin doch jung, aber irgendwann schauen wir zurück und sehen wie viele Jahre dahin gegangen sind. Praktizierende sehen wie Tag für Tag, Stunde für Stunde, Minute für Minute und Sekunde für Sekunde vergeht. So sehen wir auch das Altwerden. Sind wir unachtsam, verfliegt mit der Zeit unser Verdienst, unsere Gesundheit, das Leben. Wir werden Alt.

Umstände und Situationen begegnen ihnen, als würden sie mit dem Gesicht auf eine Wand treffen.

Bodhidharma hat sogar neun Jahre mit dem Blick auf eine Wand meditiert, aber das ist hier wohl nicht gemeint. Diejenigen hier haben keine Kraft zum Praktizieren. Erst durch das Halten der Gelübde und Manieren, Tag für Tag, entsteht eine Kraft, welche uns zum Praktizieren befähigt. Auch in unserer Arbeit sind wir grob und irren umher. Wir müssen tief gehen. Wenn wir uns auf Weltliches fokussieren, dann werden wir dem folgen, wenn wir uns auf den Pfad fokussieren, dann werden wir dem folgen. So zeigt der Patriarch uns die Fehler von Buddhismus Studierenden.

Werden sie von nachkommenden Schülern befragt, haben sie keine Worte der Weisung.

Keine Worte, welche in Richtung Befreiung führen. Wenn man selbst nicht auf dem Weg zur Befreiung ist, wie soll man dann andere führen? Wenn wir etwas fragen, was fragen wir denn? Natürlich etwas über den Pfad. Was sonst fragen einander sich Praktizierende? Umso schlimmer, wenn man schon alt ist und keine Antwort geben kann.

Wenn sie doch etwas erörtern und erklären, so ist dies nicht in Übereinstimmung mit den Schriften.

Es stimmt nicht überein mit der Übertragungslinie der Tradition, nicht mit dem was Buddha lehrte und nicht mit dem Vinaya. Als Praktizierender nehmen wir den Vinaya als Grundlage. Wenn wir Nachfolgende leiten, dann benutzen wir den Vinaya und nicht unsere eigenen Meinungen. Denn wir wissen nicht, ob diese wahr oder falsch sind. Buddha erklärte, ein Mensch, welcher 100 Jahre lebt und nicht den Dharma sieht, ist nicht Vergleichbar mit jemandem, welcher

ein Tag lebt und den Dharma sieht. So sollten wir uns im Leben immer auf den Dharma und den Vinaya ausrichten. Sonst werden wir von Weltlichen verspottet.

Wird dann geringschätzend zu ihnen gesprochen, so beschuldigen sie sofort die jungen Schüler als ungezogen. Und mit hasserfülltem Geist verbreiten sie verbal ihren aufsteigenden Zorn auf diese Personen.

So wie, wenn jemand sagt, du lebst jetzt schon so ewig im Kloster, aber hast von nichts eine Ahnung. Weil wir nicht mit den Schriften übereinstimmen, werden wir kritisiert und verspottet. Und mit hasserfülltem Geist verbreiten sie verbal ihren aufsteigenden Zorn auf diese Personen. Die anderen Respektieren mich nicht, wie könnt ihr nur so unhöflich sein?! Ich bin einer der Älteren, ihr müsst mich Respektieren! Wenn wir gründlich schauen, dann sehen wir, dass wir sehr schnell in diese Verhaltensweise hineinfallen können. Natürlich sind wir noch neu im Kloster und es wird noch nicht auftreten, aber wer weiß, wenn wir gegenüber unseren kleineren Brüdern im Kloster uns verachtet fühlen, dann kann es sein, dass wir sie als respektlos bezeichnen, so dass wir sie zurechtweisen. Könnte vorkommen, wer weiß. Wir müssen lernen, uns zu beobachten, unser Bewusstsein anzuschauen und wir müssen unseren ursprünglichen Wunsch zur Ordination, der Geist, welcher in Richtung Befreiung strebt, nähren. Allein diesen Geist erst einmal zu bekommen, ist schon wirklich schwer. Wir sollten nicht denken, dass es normal wäre. Wie viele Menschen gibt es die schon Ordinieren? So wenige, welche Ordinieren möchten und so viele, die an Weltlichkeit gefesselt sind. Wir haben jetzt die Bedingungen, aber wissen nicht wie wir sie nähren. Dieser Geist ist sehr edel, nicht weil wir die Weltlichkeit herabwürdigen, sondern weil die Natur, das Wesen edel ist. So wie ein Diamant, niemand betrachtet ihn wie aus Kohlenstoff bestehend. Das ist nur die Ursache, damit ein Diamant sich formt. So sind wir aus der Weltlichkeit gekommen und Ordinierte geworden. Nicht weil wir uns den Kopf schneiden und Robe tragen, werden wir edel. Wir werden durch die Praxis der Tugenden edel. Einst traf Buddha auf einen Brahmanen, welcher sich für wertvoll hielt, weil er Brahmane war. Aber Buddha sagte, Brahmane bedeutet zwar edel, aber deswegen muss unser Charakter nicht edel sein. Durch unsere Art zu leben, werden wir edel oder unedel. So gibt es einige die ordinieren und daran anhaften, als wären sie in einer hohen Kaste geboren. Aber Buddha lehrte uns die Bedeutung von Ordination ist ein Almosenempfänger zu sein. Ein Bettler zu sein. Edel, aber wir

stehen auf einem niedrigen Platz. Wenn wir uns daran nicht erinnern, werden wir sehr stolz. Das ist sehr schwer zu beheben. Denkt nicht, ich habe keinen Stolz. Wer denkt, ich habe keinen Stolz, der ist in Wirklichkeit voller Stolz. Nur der Arhat hat den Stolz vernichtet. Aber Buddha sagte, sie haben auch nur das Grobe vernichtet, etwas Subtiles ist noch übrig. Denn sie denken, ich brauche nicht den Bodhisattva Pfad zu gehen. Dieser Geist trägt etwas Stolz in sich.

Achter Abschnitt: Karma und dessen Frucht

Hier spricht der Patriarch davon, dass wenn wir nicht Praktizieren, dann kommt was zum Vorscheinen?

Eines Morgens liegen sie krank im Bett, von allen Arten von Beschwerden belagert und bedrängt. Von früh bis spät machen sie sich Sorgen, während in ihrem Herzen Unruhe und panische Angst herrscht.

Der erste Teil spricht vom Körper, wenn das ganze Leid der Krankheit zuschlägt und der zweite Teil spricht vom Geist, für den es schwer zu ertragen ist. Ob wir praktizieren oder nicht, wenn wir alt werden, dann werden wir leicht krank. Es gibt alte Menschen, die nicht krank sind, aber plötzlich sterben. Normalerweise werden wir immer schwächer und sterben dann. Ich kenne einen Arzt welcher mit 70, 80 Jahren noch mit dem Fahrrad in Münster herumfuhr. Er war gesund und plötzlich ist er gestorben, ist das Licht einfach ausgegangen. Diese Menschen haben Ursachen in diesem und in vorigen Leben gesät, dass ihr Körper stark und gesund ist. Andere haben im Alter vielleicht keine große Krankheit, aber die kleinen Krankheiten des Alters machen es ihnen auch schwer. Leute die wissen wie man praktiziert, werden krank, aber leiden nicht darunter. Ohne Praxis werden wir krank und leiden darunter. Praktizierende sehen die Selbstverständlichkeit von dieser Sache. Geburt, Alter, Krankheit und Tod, dass so etwas erscheint, ist ihnen selbstverständlich. Das ist ganz normal bei einem Lebewesen, warum darunter leiden? Ich bin krank und Krankheit geht vorbei. Hier spricht der Patriarch von jenen, welche nicht praktizieren, sie liegen dann krank im Bett und es ist schwer zu ertragen, können keine Bewegungen mehr machen, keine Arbeit und jeder, der schonmal lange im Bett lag, der weiß, wie unangenehm das ist.

Ihr bevorstehender Weg liegt in Finsternis und sie wissen nicht an welchem Ort sie ankommen.

Im Buddhismus kennen wir die sechs Daseinsbereiche des Wiedergeburtskreislaufes. Früher wurde er in fünf Bereiche zusammengefasst. Die Götter und Halbgötter haben wir jetzt aufgeteilt. Eigentlich ist es ein Bereich, aber zwei verschiedene Orte. So leben die Götter in der Baumkrone und genießen die Früchte, während die Asuras an der Baumwurzel leben und nur die herunterfallenden Früchte bekommen, deswegen streiten sie sich die ganze Zeit und führen Krieg. Wenn wir nicht ernsthaft praktizieren, dann wird zur Zeit des Todes unser bevorstehender Weg vernebelt sein und wir wissen nicht wo wir landen. Deswegen hat Buddha für jene, mit schwachem Geist, die Praxis des reinen Landes gegeben. Wenn wir genug Vertrauen gegenüber Buddha und dieser Praxis haben, dann wissen wir im Tod, dass wir im reinen Land geboren werden. Es hilft uns einen friedlichen Geist zu bewahren, damit wir praktizieren können. Wenn wir praktizieren, aber nicht wählen, wo wir wiedergeboren werden, dann könnten daraus Schwierigkeiten entstehen. Zum Beispiel bei Meditierenden, das ist für sie kein Anliegen. Sie zwingen sich oder treffen die Entscheidung, noch in diesem Leben den Pfad zu verwirklichen, das ist sehr erschöpfend. Die im Hinayana ebenso, sie entscheiden sich, in diesem Leben den Stromeintritt zu erlangen, eben weil es so schwierig ist als Mensch wiedergeboren zu werden. Wenn wir die Anzahl der Menschen mit der Anzahl der Lebewesen vergleichen, allein die Ameisen, selbst wenn wir nur mit den Tieren vergleichen und Geister und Höllenwesen oder Götter außen vorlassen, so sehen wir den Unterschied. Als Mensch geboren zu werden ist nicht selbstverständlich, wenn wir sterben, ist es nicht sicher, wo wir ankommen.

Erst jetzt werden sie sich ihrer Fehler bewusst und empfinden Reue, doch dies ist wie einen Brunnen zu graben, kurz bevor man verdurstet, wieso sollte man so etwas tun?!

Wenn wir auf dem Sterbebett liegen und uns dann erst Sorgen machen wegen unseren Fehlern, dann ist das zu spät. Wir machen in diesem Leben so viele Fehler, um unsere Begierden zu stillen. Dabei sehen wir nicht, wie wir dadurch gefesselt werden. Erst wenn wir auf dem Sterbebett liegen, denken wir daran, ich sollte Verdienste, also positive Kraft, ansammeln. Wie wollen

sie das jetzt machen? Natürlich, als Mensch haben wir noch eine kleine Chance. Sie können noch all ihren Besitz spenden. Als Praktizierende ist das schwierig, wir haben ja nur drei Roben und eine Schale. Doch solange ihr jung seid und die Möglichkeit zur Praxis habt, wartet nicht damit bis ihr alt seid. Wenn das Alter kommt, wird das sehr schwer. Wir denken, jetzt bin ich jung und mache soziale Arbeit, wenn ich alt bin, dann gehe ich praktizieren. Alle Patriarchen empfehlen, solange wir noch jung sind, sollten wir uns bemühen, die Praxis zu entwickeln.

Ihnen bleibt nur noch der Groll auf sich selbst, da sie früher nicht praktizierten, um sich vorzubereiten und jetzt, im hohen Alter, haben sie nur eine große Menge an Verfehlungen vorzuweisen. Der Moment ihres Dahinscheidens nähert sich extrem schnell und ihr Geist füllt sich mit Angst und Schrecken.

Wir haben uns keine Gedanken gemacht, als wir noch jung waren und erst wenn der Tod kommt, entsteht bei uns Furcht. Im Buddhismus soll man eigentlich nicht aus Angst praktizieren. Aber Menschen machen von Natur aus nichts, wenn sie keine Angst haben. Ohne Angst vermeiden sie nicht ihre Fehler. Wir müssen uns das Ergebnis anschauen, was passiert, wenn wir nicht praktizieren und keine Befreiung suchen. So entstehen alle Probleme später.

So wie ein eingesperrter Vogel aus dem Gefäß herausfliegt, sobald das abdeckende Seidentuch Löcher hat, so folgt das Bewusstsein der Kraft des Karmas im Sterbeprozess.

Dies ist ein Beispiel aus der Meditationsschule, wenn wir einen Vogel in eine abgedeckte Urne einsperren, dann wird er sterben, aber wenn das Tuch Löcher hat, dann wird er herausfliegen. Die Urne steht für unseren Körper, das Tuch steht für unsere Lebenskraft, ist sie schwach, wird unser Bewusstsein, also der Vogel, aus dem Gefäß fliegen. Wie folgt dann unser Bewusstsein dem Karma?

So wie Verschuldete von dem mächtigsten Geldgeber zuerst herangezogen werden, so stürzt ein Bewusstsein, mit vielen karmischen Neigungen, in jenen Daseinsbereich zuerst, wo das Karma am schwersten wiegt.

Der Patriarch wurde auch von der Yogacara Schule beeinflusst. Auch wenn sie nicht den letztendlichen Sinn behandelt, so hilft sie vielen Leuten keine Angst

zu haben. Buddha zu folge, wenn wir sterben, dann ist diese Existenz die Ursache für die nächste Existenz. Oder Ursache, damit die nächste Existenz erscheint. Das ist Veränderung und viele haben Angst. Sie denken nach dem Tod bin ich vollkommen vorbei. Aber wir sind nicht vorbei, aber wir existieren auch nicht mehr. Existenz und Nicht-Existenz ist ein Fehler. Wenn wir ganz vorbei währen, wie könnte es dann ein weiterführendes existieren geben? Aber wenn wir weiter existieren würden, warum wissen wir dann nichts über vorige Leben? Deswegen sind beide Standpunkte Fehler. Warum haben so viele Angst? Lebewesen im Begierdebereich möchten existieren. Wenn das ICH stirbt, dann haben sie Angst. Die Yogacara Schule hilft ihnen nicht verängstigt zu sein, indem sie das Alayabewusstsein zum ICH erklärt, welches weiter existiert. So wie viele denken, wenn ich in Sukhavati wiedergeboren werde, dann bin ich immer noch ich. Das stimmt aber nicht. Da ist ein großer Unterschied. Wir haften am reinen Land an und dürfen nicht denken das ein ICH im reinen Land geboren wird. Das wird nicht passieren, es wird kein ICH weiter existieren. Wir müssen verstehen, dass kein wirkliches ICH weiter existiert, so wie wir es denken. Normalerweise haften die Menschen an Beständigkeit und denken von Äon zu Äon werde ich weiter gehen. Aber das ist kein ICH. Wenn wir so sprechen, haben aber viele Buddhisten und Ordinierte Angst. Ich praktiziere, aber ein anderer Mensch geht weiter? Wenn wir jung sind und wenn wir später alt sind, dann sind wir nicht dieselben. Wir sind aber auch niemand anders. Wir greifen nach einem Ich in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, weil die Veränderung so relativ klein ist. Wenn wir sterben, ist die Veränderung zu groß. Die vier Elemente verändern sich zu plötzlich. Im Leben verändern sie sich leicht, so wie in der Medizin gesagt wird, alle sieben Jahre sind unsere Zellen einmal vollständig ausgetauscht. Alles was unseren Körper vor sieben Jahren ausmachte, gibt es jetzt nicht mehr. Allerdings hat es sich nur allmählich verändert. Deswegen bemerken wir die Veränderung nicht, aber wenn sie groß wird, sind wir schockiert und haben Angst. Das Bewusstsein wird den Körper verlassen und dem Karma folgen. Dabei wird es dem schwersten Karma zuerst folgen. Wenn unser Karma Mensch zu werden dominant ist, dann werden wir dahin wiedergeboren. Mit diesem Abschnitt erklärt der Patriarch das ganze Thema sterben und Wiedergeburt, in vier bzw. fünf Sätzen. Wenn wir über Geist und Karma sprechen, dann müssen wir über eins Bescheid wissen. Karma wird in heilsam und unheilsam unterteilt. Beides sind Faktoren für die Wiedergeburt. Manche denken, ich handle heilsam und kreise dann nicht mehr in Samsara, aber das stimmt nicht. Heilsames Karma lässt uns immer noch in Samsara

kreisen. Im Buddhismus gibt es auch die Bezeichnungen schwarze und weiße Handlungen. Schwarz sind jene, welche aus Fehlern entstehen, wie töten, stehlen usw. Weiß sind Freigebigkeit usw. Aber Karma zu haben, ist immer noch unheilsam. Es ist eine tiefere Sicht des Bewusstseins. Im Buddhismus ist daher erst etwas heilsam, wenn es in Richtung Befreiung geht. Eine Ursache, welche noch zu Wiedergeburt in Samsara führt, nennen wir unheilsam. Auch wenn wir jetzt nicht schädigend handeln, aber wenn wir uns nicht befreien, dann werden wir in Zukunft wieder schädliche Ursachen sähen. So geht es darum, habe ich noch Karma oder habe ich keins mehr. Mit Karma werden wir in Samsara kreisen, erst wenn sich das Karma erschöpft hat, sind wir befreit. Wo erzeugen wir Karma? In den sechs Sinnesquellen, Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Wie erzeugen wir dort Karma? Das sechsfache Sinnesbewusstsein erzeugt Karma, weil wir uns in den Sinnen verstricken. Deswegen wird gesagt, wenn Berührung entsteht zum Beispiel zwischen Augenbewusstsein und Form und der Geist aber nicht daran hängen bleibt, dann brauchen wir nicht mehr über heilsam oder unheilsam zu sprechen. An all diesen sechs Orten erzeugen wir permanent Karma. Das ist noch das Grobe, wir können auch subtiler sprechen. Nämlich von den Kleshas, die zehn Wurzel-Kleshas und die 20 daraus folgenden Kleshas. Sie arbeiten gerade in unserem Geist. All diese erzeugen Karma. Wenn wir geboren werden, dann gibt es zwei Ursachen für das Kreisen in Samsara. Wir haben gemeinsames Karma, zum Beispiel als Mensch geboren zu werden und wir haben auch persönliches Karma, geboren zu werden als Mann oder Frau, reich oder arm usw. Das haben wir angesammelt und jetzt erhalten wir die Frucht. Vielleicht haben wir es im vorigen Leben erzeugt und die Wirkung entsteht jetzt. Das müssen wir nun ertragen.

Die Unbeständigkeit ist ein Dämon, welcher uns, von Moment zu Moment, um unsere Lebenspanne bringt, ohne je damit aufzuhören.

Im Kommentar zum Mittleren Weg von Nagarjuna erklärt er sehr deutlich zwei Bedeutungen von Unbeständigkeit. Einmal das Vergehen und einmal die Veränderung, welche breiter gefasst ist. Entstehen, Verweilen, Vergehen, Vernichtung. Das ist Unbeständigkeit, Veränderung ist auch Unbeständigkeit. Wieso ist sie wie ein Dämon? Was macht ein Dämon? Er schadet und tötet. Unsere Lebensspanne verändert sich aufgrund der Unbeständigkeit. Sobald wir geboren wurden, werden wir alt und sterben. So sind auch unsere Gedanken unbeständig. Entstehen und Vergehen, die ganze Zeit, ohne

Unterbrechung. So fragen manche Patriarchen, warum heißt Amitayus unbegrenzte Lebensspanne? Weil der Geist in Samadhi gefunden hat und darin ist die Unbeständigkeit, des Entstehens und Vergehens der Zeit, vorbei. Ohne Entstehen und Vergehen gibt es auch keine Lebensspanne. Auch die vier Phasen der Unbeständigkeit gibt es nicht, so setzt sich die Lebensspanne einfach fort. Besser gesagt, in der Versenkung ist das Erleben von Zeit verschwunden, es ist Zeitlos. Eine Sekunde ist wie hundert Jahre und hundert Jahre sind wie eine Sekunde. Doch solange wir diesen Körper der vier Elemente haben, werden wir von Karma dominiert. Und diesen Körper erhielten wir durch die Kraft unseres Karmas, deswegen müssen wir die Schwierigkeiten des Lebens jetzt ertragen.

Das Leben kann nicht verlängert werden und die Zeit kann nicht stillstehen.

Tod ist Tod, da kann man das Leben nicht noch herausziehen.

Für Menschen, Götter und alle in den drei Bereichen, welche dem Daseinskreislauf noch nicht entkommen können, ist es nicht abzuschätzen, für wie viele Äonen sie auf diese Weise weitere Existenzen annehmen müssen.

Wir leben im Begierdebereich, welcher genährt wird von der Begierde zu Existieren. Selbst die Bereiche der Form und Formlosigkeit haben diesen Trieb noch, doch es gibt Unterschiede darin. Bei den Menschen ist die Begierde grob. Deswegen haben wir die fünf Aggregate: Formen, Empfindungen, Unterscheidungen, Gestaltungen und Bewusstsein. Im Formbereich ist die Form subtiler und die anderen Skhandas sind auch noch vorhanden, so wie eine subtilere Begierde. Im Bereich der Formlosigkeit haben sie nur noch vier Skhandas, aber immer noch den Wunsch zu Existieren. Dieses Verlangen fesselt uns an Samsara. Ein Maha-Kalpa hat vier mittlere Zeitalter und diese haben 20 Zwischenzeitalter. Also bilden 80 Zwischenzeitalter ein Maha-Kalpa. Das Maha-Kalpa wird in vier Phasen aufgeteilt. Entstehen, Verweilen, Vergehen und Vernichtung. Wir sind in der Zeit des Verweilens. Sozusagen im neunten Zwischenzeitalter des Verweilens. Wenn wir Samsara nicht entkommen, werden wir in der Zeit des Vergehens geboren, wo das Universum sich zerstört und die Lebensspanne zehn Jahre beträgt.

Mitleidend jammere ich, ein Gefühl von Kummer schneidet tief in mein Herz. Wie könnte ich da nur stillschweigen, ich muss euch wachrütteln und antreiben.

Mitleid aufgrund der Lebewesen, welche von der Unwissenheit verschleiert sind.

Es ist wirklich ärgerlich, dass wir im Dharma-Endzeitalter geboren sind, weit entfernt von der Zeit des Buddha, jetzt wo die Lehre Buddhas schwach und der Geist der meisten Menschen träge und faul ist.

Der Patriarch sagt, seine Zeit ist schon das Ende des Dharmas, denn im Diamant Sutra wird gesagt, die wahre Dharm-Zeit ist 500 Jahre, die mittlere Dharma-Zeit ist 500 Jahre und die End-Dharma-Zeit ist 1000 Jahre. So sind wir am Ende der End-Dharma-Zeit. All die Schwierigkeiten, Leiden und die Unwissenheit, erscheinen, weil wir so weit von Buddha entfernt geboren wurden. Gegenüber dem Dharma sind wir wirklich nachlässig. Wir gehen nicht unbedingt tief in die Lehre Buddhas. Sobald die Leiden und Kleshas stark sind, dann ist die Ausrichtung auf den Buddha-Dharma schwach. Sobald jemand tief in den Dharma eindringt, dann sind seine Kleshas schwach oder nicht vorhanden. Man kann nicht den Buddha-Dharma nicht kennen und keine Leiden haben, das gibt es nicht, das schließt sich aus. Wie Feuer und Eis, geht nicht gleichzeitig. Oder Sonnenschein und Finsternis. Kleshas und Buddha-Dharma können nicht gleichzeitig erscheinen. Haben wir Dharma, dann haben wir keine Leiden. Haben wir Leiden, dann haben wir keinen Dharma. So sollten wir sehen, wenn wir denken, ich kenne doch so viel Dharma, aber mein Geist ist voller Leiden, dann ist das kein Dharma. Vielleicht nur ein bisschen, aber nicht so wie wir dachten. Dann sehen wir, hoppla, ich bin in Überheblichkeit gefallen. Die Menschen heute sind faul und streiten gerne. Das führt zum Verfall des Dharmas. Wir sehen, diese Punkte zu wissen, ist sehr wichtig. Damit wir nicht in den Fehler verfallen und denken, ich praktiziere ein bisschen und werde den Dharma schnell verwirklichen. In dieser Zeit ist die Praxis sehr schwer zu verwirklichen, deshalb brauchen wir eine besonders starke Kraft, um die Hindernisse auf dem Weg zu überwinden. Fünf Jahre, zehn Jahre, 15 Jahre und nichts verwirklicht, kein Wunder. Ich erinnere an Atisha, er praktizierte Bodhicitta für 12 Jahre. Von früh bis spät mit ganzer Kraft ohne Pause übte er sich. Dann erst erlangte er den Geist des Erwachens. Wenn wir einen Dharma

praktizieren, wie machen wir das denn? Sind wir fleißig? Fünf Jahre und gehen dann erst zum nächsten? Wir müssen uns die Biographien der Meister anschauen und mal nachforschen, dann fallen wir auch nicht in die Falle des Ego. Das Ego ist das Leidvollste, ich erinnere euch, seit aufmerksam, denn das Ego möchte niemals Erwachen und Erleuchtung. Denn es ist wie alle Lebewesen oder aller Dharma, es gibt keinen Dharma der von selbst abtreten möchte. Wenn das Ego abtritt, dann entsteht Erleuchtung. So wird unser Ego auch als Mara bezeichnet, die Gegenkräfte des Erwachens. Es kennt alle unsere Überlegungen und folgt uns auch im Schlaf. Auch in unseren Träumen ist das Ego aktiv, doch dort ist es äußerst schwierig es zu korrigieren. Deswegen müssen wir Verwirklichung erlangen. Doch dabei ist Trägheit das größte Hindernis. Trägheit bedeutet nicht, dass wir nicht in die Gebetshalle gehen oder unsere Zeit nicht nutzen. Wir können acht Stunden am Tag sitzen und rezitieren, ein Sutra nach dem anderen. Aber wir sind dennoch faul. Trägheit heißt Unachtsamkeit, wir sind nicht aufmerksam gegenüber dem Denken, Reden und Handeln mit dem Körper. Ehrlich gesagt ist Faulheit, keine Geistesruhe zu besitzen. Denn in den 37 Praktiken des Erwachens, die vier rechten Anstrengungen sind eigentlich Geistesruhe oder Samadhi und da ist Trägheit das Gegenteil der vier Kräfte. Die Leute denken, ich liege da und das ist Trägheit und brauchen die Anstrengung um aufzustehen. Man kann aber auch liegen und sehr strebsam sein und sogar in Samadhi verweilen. Deswegen müssen wir die Bedeutung der Praxis verstehen, wir nehmen die Gelübde als die Basis, nehmen Samadhi als Kraft und nehmen die Weisheit als letztendliches Ziel.

Deswegen gebe ich euch, aus meiner beschränkten Perspektive heraus, eine Zusammenfassung, damit ihr nachfolgenden Schüler das Wesentliche wirklich versteht. Wenn ihr aber nicht eure selbstzufriedene Überheblichkeit beseitigt, dann wird es wirklich schwer, sich zu verändern.

Sich zu verändern, oder sich zurückzubesinnen oder umzukehren. Die Zeit können wir nicht festhalten, eine Sekunde die vorbei geht ist eine verlorene Sekunde. Wenn wir in dieser Sekunde Achtsamkeit und Weisheit entfalteten, dann haben wir eine Ursache des Heilsamen gesät. Eine Sekunde in Zerstreutheit gelebt, in Unwissenheit, ist eine Sekunde, wo wir unheilsame Ursachen erzeugt haben. Unterm Strich können wir abschätzen wieviel heilsame und unheilsame Samen wir gesät haben, das nennen wir dann Karma. Nach diesem Abschnitt beginnt die Ermutigung von dem Patriarchen,

vorher war die Ermahnung. Er zeigt uns, wie wir unser Bewusstsein bestimmen sollten. Dies wurde in fünf Abschnitte unterteilt. Als erstes zeigt er uns, was wir auf dem Weg geloben, als zweites zeigt er uns, wie die Gelübde hervorscheinen. Der Dritte ist den Geist auf wahre Befreiung ausrichten. Der Vierte ist eine Zusammenfassung. Der fünfte ist sich zurückziehen und die Natur des Geistes finden.

Ermutigung:

Erster Abschnitt: Gelöbnisse hervorbringen

Jene, welche in die Hauslosigkeit gehen, ziehen los mit dem Ziel, Samsara zu überwinden.

Dieser Abschnitt ist sehr wichtig. Er zeigt alle Geisteshaltungen, die ein Ordinierter braucht. Wenn wir in die Hauslosigkeit gehen, äußerlich und innerlich, dann wird all das auftreten. Verlieren wir diese Geisteshaltungen, dann verlieren wir das Wesen eines Ordinierten. Vielleicht tragen wir dann noch die Robe und einen geschorenen Kopf, aber sonst ist da nichts weiter. Warum heißt es außerweltliche Richtung? Es heißt wir überwinden die zehn Himmelsrichtungen. Der Wille eines Ordinierten ist mit jedem Schritt die zehn Himmelsrichtungen hinter sich zu lassen. Solange wir uns mit dem ganzen drum herum der Welt und was auch immer beschäftigen, sind wir keine Ordinierten. So verwandeln wir uns in einen Laien mit kahlem Kopf. Die Patriarchen sagen das sehr eindrücklich. Ein Ordinierten, welcher nicht das Bewusstsein und die Ausrichtung eines Ordinierten hat, der ist ein Laie mit kahlem Kopf. Deswegen müssen wir einen Willen entwickeln, den drei Bereichen zu entkommen, das ist die außerweltliche Richtung.

Ihr Geist und ihre äußere Erscheinung unterscheiden sich völlig von weltlichen Menschen.

Geist und Äußerlichkeit sind verschieden nicht? Eine Robe tragen ist einfach und in manchen Ländern sehen die Laien auch wie Ordinierte aus. Dann bleibt noch der Geist. Wenn allerdings das Äußere unterschiedlich zu den Weltlichen ist, aber der Geist nicht, dann ist das nicht gut. Weltliche streben nach was? Den fünf Begierden: Geld, Aussehen, Ansehen, Nahrung und

Schlaf. Wenn wir danach suchen, dann wissen wir, unser Geist ist ein weltlicher Geist. Das ist nicht der Wille eines Ordinierten, nichts was wir bräuchten. Natürlich weiß der Patriarch auch, dass wir uns nicht sofort verändern, sondern schrittweise und wir beginnen mit dem Äußeren und dann kommt der Geist. Aber wir müssen uns sehr stark danach ausrichten. Ein Monat vorbei, ein Jahr vorbei und gegenüber diesen fünf Begierde sollten wir ein Abnehmen feststellen.

Fortwährend bringen sie den Samen der Heiligkeit zum Blühen,

Der Same der Heiligkeit ist die Buddhanatur in jedem von uns. Wir sollten sie sehen, verstehen und erleben. Jetzt denken wir, ich habe Buddhanatur, aber das ist nur eine Ansicht. Wie wenn wir sagen, ich habe eine DNA. Was ist das? Eine Ansicht. Die Mediziner sagen, das ist eine Spirale und da gibt es Stoffkomponenten. So ist für uns die DNA und Buddhanatur kein Unterschied, denn unser Wissen und Verstehen der Beiden ist gleich tief. So sehen wir, wenn wir die DNA kennen wollen, dann müssen wir verstehen, lesen, schauen, erforschen und prüfen, vergleichen. So auch mit der Buddhanatur, wir prüfen was Buddha darüber gesagt hat und dann schrittweise sehen wir sie. Das ist mit dem Satz oben gemeint. Am Anfang haben wir nichts, was wir aufblühen lassen könnten, denn ehrlich gesagt ist das erst ein Zustand des „In den Storm eingetretenen“. Sie haben wahre Ansicht. So ist die Bedeutung eines Ordinierten nicht eine Robe zutragen und ab und zu ein Sutra zu rezitieren. Natürlich bringt das Verdienste, aber wir sind nicht unterschiedlich zu Laien. So macht den Unterschied unser Geist, welcher stark nach Befreiung strebt. Er strebt danach den drei Bereichen, den Kleshas und der Weltlichkeit entsagen. Das macht den Unterschied. Laien sind im Arbeiten für die Tempel sehr fleißig, und auch im Studium des Dharmas, kein Unterschied zu uns oder sie sind darin sogar noch besser. Aber sie haben nicht die geschickten Mittel, um in eine außerweltliche Richtung zu streben. Deswegen sollten wir tief in das Leben eines Ordinierten einsteigen, denn wir haben eine Art zu leben gewählt, welche der äußeren Form folgt.

Unterwerfen und erschüttern die Armeen Maras, mit dem Ziel die Güte der vier Gunstgewährenden zu begleichen und die Lebewesen in den drei Bereichen zu befreien.

Wir müssen alle Maras unterwerfen. Wenn wir dies nicht tun, dann begleichen wir nicht die Güte. Wir sollten nicht denken, wenn ich dies oder das für meine Eltern oder die Spender mache, dann begleiche ich die Güte der vier Gunstgewährenden. Nein. Die Güte der Drei Juwelen, der Meister, der Spender und der Eltern, wir begleichen sie nur durch das Unterwerfen von Mara, es gibt nichts anderes. Den heiligen Stand erreichen, nichts anderes. So wie wir jeden Morgen rezitieren, dort heißt es sehr deutlich, um die Güte zu begleichen, werden wir Verwirklichung erlangen, nichts anderes. Wenn wir Mara unterwerfen, dann haben wir eine Kraft, die Lebewesen zu befreien, aus den drei Bereichen. Das letztendliche Ziel eines Ordinierten ist welches? Nicht, dass wir für uns selber Buddha werden, und auch nicht, um auf einem Thron zu sitzen, wo alle Leute Gaben darbringen. Buddha wurde nicht Buddha, damit wir ihm Gaben darbringen und preisen, sondern um die Lebewesen zu retten. Das ist ein Gelübde, welches ein Ordinierter haben sollte. Dafür müssen wir Mara unterwerfen, dies beinhaltet alle Praktiken der Gelübde und der Geistesruhe. Unterwerfen können wir Mara mit genügend Kraft in den Gelübden, reine Gelübde. Und erschüttern können wir Mara mit Geistesruhe, Samadhi. Aber wie? Weil Mara dann keinen Angriffspunkt bei uns findet, das erschüttert ihn zu tiefst. Danach geht es um das Befreien der Lebewesen, dazu werden wir Buddha und begleichen so die Güte des Buddha. Diese Sätze sollten wir immer rezitieren, um die Hauptrichtung unserer Praxis klar zu machen.

Zweiter Abschnitt: Die Gelübde strahlen lassen

Jene, welche nicht so sind, missbrauchen ihre Position als Ordinierter in der Sangha.

Der Vorteil eines Ordinierten ist, dass er Gaben von Spendern bekommt. Ohne ihre Freigebigkeit hätten wir nicht genug Zeit für die Praxis. So missbrauchen wir die Drei Juwelen. Früher gab es in Vietnam auch Leute, welche Roben anzogen, die Haare rasierten und betteln gingen, aber für Geld und andere Sachen, nicht für eine Mahlzeit. Wenn wir nun ordinieren und Gelübde empfangen, aber nicht die oben erwähnte Motivation hervorbringen, die Lebewesen befreien, dann sind wir wie diese Leute. In einem Sutra wird erwähnt, ein Ordinierter, welcher nicht einen Vers des Dharma auswendig kann, ist wie eine Ziege. Er versteht nichts von Buddha-

Dharma, deswegen kann er auch keinen Satz der Lehre sprechen, er versteht die Praxis nicht, geschweige denn die wahre Bedeutung. Wie eine Ziege. Als Buddha anfing zu lehren, gab es noch keinen Upavasatha Tag wie heute. Seine Anhänger gingen zu ihm und sagten, die Menschen anderen Religionen versammeln sich regelmäßig, rezitieren, singen, machen Party, warum gibt es so etwas bei deiner Lehre nicht? So entschied der Buddha, die Sangha trifft sich jeden halben Monat und jeder soll einen Vers rezitieren, damals war noch nicht von Gelübden die Rede. Manche sangen die Verse, was Buddha beschämte. So sollten wir die Sutren mit ein wenig Melodie rezitieren, aber nicht singen. Wir sehen die Buddhas sind sehr gründlich und wer die Bodhisattva-Gelübde genommen hat, der weiß, nur wer Buddhas-Lehre praktiziert, kann Buddhas-Lehre verletzen. Weltliche oder wer auch, immer können sie nicht verletzen, deswegen müssen wir vorsichtig sein. Wenn wir als Ordinierte uns nicht so verhalten, dann sind wir Laien mit Robe und Rasur. Weil unser Ziel dann nicht Befreiung ist, sondern Eigennutz und Ruhm. So stehlen wir die Form des Buddhismus.

Ihre Rede und Handlungen sind rücksichtslos und leer, dadurch werden die Gaben der vertrauensvollen Spender verschwendet.

Der Geist von jemanden lässt sich schwer begreifen, aber er drückt sich in der Sprache und den Handlungen aus. So ist die Natur ihrer Sprache gleich der von weltlichen Personen. Ihre Handlungen zeigen deutlich ihre Gier und ihren Hass. So bringen die Spenden der Spender für niemanden irgendeinen Nutzen. Weder für uns selbst, noch für die Spender. Warum werden die Spenden verschwendet? Weil:

Auf dem Pfad der letzten Jahre sind sie kein Stück, keinen Schritt, vorwärtsgekommen.

Von Natur aus geben wir uns der Weltlichkeit hin und den weltlichen Gewohnheiten. Wir folgen den Begierden der sechs Sinne. Dies bezieht sich aber nicht nur auf die letzten Jahre. Seit unendlichen Leben erzeugen wir die Ursachen für den Wiedergeburtskreislauf. So setzen wir dies jetzt fort. Wir schaffen es nicht uns ein bisschen von Verstrickungen zu lösen. Wenn wir als Ordinierter nicht ein bisschen das Weltliche hinter uns lassen können, was machen wir dann? Wir missbrauchen die Spenden der Spender. Wir haben uns kein bisschen verändert. Zurückblickend, ein Monat, ein Jahr, fünf Jahre

zuvor, was die weltlichen Dinge angeht, haben wir uns nicht verbessert. Wir folgen immer noch den Begierden. Damit erzeugen wir sehr schwere Ursachen, denn wir missbrauchen die Mitgliedschaft in der Sangha. Wir sind ein Laie in Robe und nutzen einfach die Vorteile der Sangha. Wenn wir von Sangha sprechen, dann meinen wir alle, die jemals die Gelübde übertragen bekamen, in allen Universen, zu allen Zeiten. Weil wir ungeschickt sind, werden wir von Weltlichem gefesselt. Es ist leicht zu verstehen, aber wir vergessen es. Samsara dreht rechts herum, also drehen wir auch rechts herum. Wir greifen danach und drehen mit, macht doch nichts. Seit anfangsloser Zeit kreisen wir schon, dann eben noch ein paar Äonen mehr, ist doch kein Problem. Aber sobald wir den Pfad der Ordinierten betreten, wissen wir, wir müssen links herum drehen, nicht der alten Richtung folgen, nicht mehr rechts herum. Entgegen dem Weltlichen und in Richtung der Befreiung, Erleuchtung. Wenn wir keinen Fortschritt machen, dann was?

Wie in Schleiern gehüllt vergeht ihr Leben, auf was wollen sie sich dann noch stützen? Umso mehr Sangha-Mitglieder mit imposanter äußerer Erscheinung und ansehnlichem Antlitz.

Wir haben die Form eines Ordinierten. Im Vinaya steht, nicht jeder darf ordinieren. Deswegen haben Ordinierte meist ein normal ansehnliches Äußeres. So hat auch unser Äußeres karmische Ursachen.

Welche aufgrund der gepflanzten heilsamen Wurzeln aus dem vorherigen Leben, jetzt diese speziellen karmischen Früchte ernten.

Weil wir in vorigen Leben die Ursachen für eine Ordination säten, haben wir jetzt schonmal das Äußere eines Ordinierten. Das ist sehr wichtig. Warum? Darum: Ein Lebewesen, dass nicht die Ursachen in der Vergangenheit säte, wird es in diesem Leben sehr schwer haben mit dem Dharma fortzufahren. Zu Zeiten des Buddha gab es eine Person, welche ordinieren wollte. Sariputra aber gewährte es ihm nicht, da die Person in den letzten 500 Leben keine einzige Bedingung und Verbindung mit dem Buddha-Dharma hatte. Die Person war furchtbar traurig. Später erschien Buddha und fragte was los sei. Die Person meinte, sie habe keinen Grund mehr zu leben, weil sie nicht ordinieren darf, da sie nicht die Ursachen gesät hat in der Vergangenheit. Buddha meinte, das macht nichts, komm mit, ich gewähre dir die Ordination. Buddha sagte die Arhat Schüler von ihm können nur 500 Leben

zurückblicken, doch Buddha sah noch weiter in die Vergangenheit, dass die Person einmal auf einem Feld fast vom Blitz getroffen wurde, er hatte große Angst, rann und rief: NAMO BUDDHA, NAMO BUDDHA…Deswegen gewährte Buddha ihm die Ordination. So sehen wir, weil wir in der Vergangenheit heilsame Samen säten, sind wir jetzt Ordinierte. Aber all das heilsame kommt von Buddha, nicht von uns selbst. Wenn wir nicht verstehen, dass die heilsamen Wurzeln aus der Vergangenheit kommen, dann machen wir auch jetzt nicht damit weiter. So stützen wir uns eigentlich auch nicht auf unsere Verdienste der Vergangenheit, sondern auf die von Buddha. Bevor Buddha starb, widmete er ein Fünftel seiner Verdienste für die wahrhaftig praktizierenden Ordinierten in der Zukunft, dass es ihnen nie an Essen, Kleidung und Wohnort mangelt. So brauchen wir uns während der Praxis keine Sorgen darum zu machen. So erinnern wir uns an die Ursachen der Vergangenheit, welche zur Gegenwart führten und sähen neue Ursachen für die Zukunft, so dass der Verdienst der Heiligen sich vervollkommnet. Wenn wir das nicht tun, dann:

Sie denken nur daran mit verschränkten Armen herum zu sitzen, ohne die Kostbarkeit eines jeden Augenblickes der Zeit zu verstehen.

Manche Patriarchen sind darüber sehr bestürzt. Sie meinen, es gibt frisch Ordinierte, welche ihre Schalen nicht aufräumen und waschen, den Boden nicht fegen, nichts aufräumen usw. In der Zukunft werden sie in die Hölle fallen. Sie nehmen den Verdienst der Spender und der Drei Juwelen, aber erzeugen damit keine Leistung. Deswegen dürfen wir im Tempel nicht einfach rumsitzen und die Hände verschränken.

Doch wer sich nicht eifrig bemüht sein Karma zu transformieren, dessen Pfad mangelt es an den erforderlichen Bedingungen, um Früchte hervorzubringen.

In unseren drei Karma-Toren sollten wir fleißig sein, aber bei was? Im Korrigieren. Bevor wir anfangen unheilsam zu reden, transformieren wir es in heilsame Rede. Bevor wir unheilsam handeln, transformieren wir es in heilsames Handeln. Wenn ein unheilsamer Gedanke auftaucht, dann sind wir gewahr und achten darauf, dass keine weiteren Gedanken dieser Art sich fortsetzen, indem wir heilsam denken. Wir können keinen unheilsamen Gedanken in einen heilsamen Gedanken transformieren, denn er ist ja schon

geschehen. Wir können aber die fortgesetzten Gedanken korrigieren. Dort ist die Hauptpraxis. Von Gedanke zu Gedanke, das ist karmisches Kultivieren. Unsere Karriere oder unser karmisches Kultivieren hat erstmal nichts damit zu tun ein Dharma-Meister für die Gesellschaft zu sein. Natürlich kann das in Zukunft auftreten, aber das ist nicht unser Hauptanliegen. Unser Ziel ist es die drei Tore zu transformieren. Damit wir allem weltlichem Dharma entsagen. Das Gefährlichste für einen Ordinierten sind die weltlichen Dharmas. Es gibt eigentlich nichts anderes. Gerade all der Kontakt mit nahestehenden über Brief oder Telefon. Heute fragen wir: Freund geht's dir gut, morgen, Schwester geht's dir gut? Das verwandelt sich alles in Hindernisse auf dem Weg der Praxis. In der heutigen Zeit sagen die Leute, die Mönche und Nonnen dürfen nicht im Wald und Gebirge praktizieren, sie verwerfen die Lebewesen, das geht nicht. Was denken wir? Wir haben Vertrauen in die Drei Juwelen. Avalokitesvara, der seine Emanationen überallhin schickt, auch in die Politik und so den Lebewesen für die nächsten unzähligen Äonen dient. Er braucht nicht auf uns warten. Wen wollen wir denn befreien, wenn wir uns selbst noch nicht befreit haben?! Erst weil wir kein Vertrauen in die Bodhisattvas haben, fangen wir an überall uns hinzubewegen. Mit genügend Vertrauen ziehen wir uns zurück und sobald wir etwas Geistesruhe und Einsicht entwickelt haben, dann können wir raus gehen und etwas in die Aktivität gehen. Gerade ihr frisch Ordinierten solltet nicht wild umherreisen. Wir denken das ist wichtig und wir helfen den Lebewesen so sehr. Aber das ist noch eine alte Gewohnheit aus unserer weltlichen Zeit. Früher sind wir in andere Länder gereist, um zu helfen, jetzt als Ordinierte machen wir das auch. Aber das ist etwas für hohe Praktizierende, nach sechs bis sieben Jahren Vollordination, mit genügend Verdienst und nicht für frisch Ordinierte. Mit dem umherreisen verschwenden wir nur unsere Zeit. Wir sollten unser Bewusstsein trainieren und den Samen der Ordination für viele Leben pflanzen. So trainieren wir Geistesruhe, um Körper, Rede und Geist reinzuhalten. Ohne Geistesruhe spielt Mara doch nur mit uns.

So vergeht nicht nur dieses Leben ohne Nutzen, sondern auch das zukünftige Karma wird unbrauchbar bleiben.

Nutzlos bezieht sich auf Aktivitäten, die dem Pfad der Praxis nichts bringen, trotzdem können wir enorm viel Dinge erledigen. Solange unsere drei Tore nicht frei werden von weltlichen, leidvollen Aktivitäten, die zu Geburt in den drei Bereichen führen, ist es nutzlose Aktivität. So haben wir für die Zukunft

keinen Nutzen. Wieso? Wenn wir geboren werden, dann ist Begierde noch aktiv, Hass noch aktiv, Täuschung noch aktiv. Normalerweise werden Babys mit geschlossenen Händen geboren, aber manche auch mit offenen. So geht es auch uns, manche sind dreißig und haben noch geschlossene Hände und manche sind von Natur aus freigebig. Weil sie die Samen in der Vergangenheit säten und so setzt sich dieses Leben fort. Wenn wir die Ursachen nicht erzeugen in diesem Leben, dann werden wir im nächsten Leben weiterhin gefesselt sein. Dazu gibt es eine sehr wertvolle Geschichte. Um Affen zu fangen platzieren sie Früchte in einer Holzkiste. Die Affen stecken ihre Hand durch ein Loch, um die Frucht zu greifen, beim rausziehen passt ihre Hand aber nicht mehr durch das Loch. Erst wenn sie loslassen, können sie der Falle entkommen. Wir greifen nach dem Weltlichen und halten daran fest. Wir möchten es nicht loslassen und trotzdem vom Weltlichen befreit sein. Wie sollte das gehen? Deswegen erklärte Buddha, die erste Praxis für unser Karma ist Loslassen. Das Weltliche loslassen.

Dritter Abschnitt: Den Geist auf wahre Befreiung ausrichten

Wenn wir auf den Weg kommen möchten und uns ausrichten möchten, dann müssen wir uns unseres Anliegens bewusst werden.

Du hast deine Nahestehenden verlassen, entschlossenen Willens legtest du die Dharma-Roben an, doch an welchen Zielort möchtest du hinaufgelangen?

Warum sind die Roben in erdigen, ausgewaschenen Farben gehalten? Es wurden die preiswertesten und am leichtesten zu findenden Farben des jeweiligen Ortes genutzt. In China schwarz, in Indien gelb, in Tibet rot. Seit Anbeginn sind wir vertraut mit dem Weltlichen, haben schon immer so gedacht, gesprochen und gehandelt. So ist die Ordination etwas sehr Neues für uns. Es heißt nicht ein bisschen Arbeiten, Sutra rezitieren und fertig. Wir richten die Aufmerksamkeit auf den Geist, er ist das Wichtigste von uns. Wir sehen ihn nicht, aber er hat Auswirkungen. Unsere Empfindungen sind Ausdruck unseres Geistes, sowie unser Fühlen, Denken und Verstehen. Aber sie sind auch nicht wirklich der Geist. Deswegen müssen wir unsere Motivationen beobachten, worauf wir unseren Geist richten. Wir richten ihn auf das Überwinden aller weltlicher Dharmas. Das Hinayana sagt Befreiung reicht, Nirvana ist genug. Im Mahayana sind unsere Bestrebungen auf

Buddhaschaft gerichtet. So wie unsere Abendrezitation sagt: Nicht, weil wir nach den Verdiensten von Göttern und Heiligen streben, suchen wir Befreiung, sondern um die geschickten Mittel der Bodhisattvas wegen, richten wir uns auf das unübertreffliche vollkommene Erwachen aus. Das ist die Ausrichtung eines Ordinierten, die wir nähren sollten. Das wäre meine Antwort auf die Frage des Patriarchen.

Von früh bis spät solltest du daran denken, wie könntest du dann noch prokrastinierend deine Zeit vergeuden?

An was sollten wir uns also erinnern? Die Patriarchen sagen dazu nur zwei Sachen: Einatmen und Ausatmen. Zu wissen, atme ich gerade ein oder aus, ist genug oder? In einem Tag, wieviel der Zeit wissen wir, ob wir gerade einatmen oder ausatmen? Oder sagen wir, ich praktiziere reines Land, da brauch ich keine Achtsamkeit auf den Atem? In einem Tag, wieviel der Zeit sehen wir das NA, das MO, das A, das MI, das TA, das BA, das BU, das DDHA auftauchen im Geist? Wie erscheint es? Klar oder nicht? Da sollten wir aufmerksam sein, wenn nicht, dann vergeuden wir die Zeit. Wir sehen wie ein Tag vergeht, in zerstreutem Denken und Aktivität und abends erinnern wir uns an nichts oder nur in Schleiern. Dadurch entstehen viele Probleme.

Gelobe von ganzem Herzen eine Stütze für den Buddha-Dharma zu werden, um ein Vorbild für die Nachfolgenden zu sein.

Damit der Dharma lange in der Welt verweilt. Der Dharma verweilt nicht lange nur weil es praktizierende Ordinierte gibt, das ist nicht gesichert. Er verweilt lange, weil es Verwirklichte gibt, die den Dharma sehen, den Buddha erklärte. Buddha-Dharma verweilt nicht in den Texten, nicht in der Sprache, sondern im Bewusstsein der Praktizierenden. Praktizierende, welche der Lehre Buddha entsprechen und sie verwirklichen. Dadurch kann der Dharma übertragen werden. In der Meditationsschule gibt es Lehrer mit Erfahrung in der Praxis und Schüler mit Erfahrung in der Praxis. Der Lehrer benutzt seinen verwirklichten Geist, um zu wissen, ob die Erfahrungen des Schülers wahr oder falsch sind. So erst konnte der Dharma überdauern. Das Wort Vorbild heißt wörtlich hier: Schildkröte und Spiegel. Warum? Früher benutzte man Schildkrötenpanzer für Hellseherei. Auf dem Pfad aber schauen wir uns Ursache und Wirkung an. So werden wir zu einem Hellseher, um den Nachfolgenden die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung klar

aufzuzeigen. Der Spiegel bedeutet, dass wir zu einem Vorbild werden, ein Spiegel in den die Nachfolgenden schauen und folgen können, wie das Spiegelbild dem Menschen. Dadurch werden wir zu einer Stütze des Dharma. Wenn wir nicht die Kräfte haben, unsere Nachfolger zu führen und ihnen zu zeigen wie man es macht, auf welche Ursachen man sich stützt, um Gelübde, Meditation und Weisheit zu erlangen, welche Ursachen zu den drei niederen Bereichen führen, dann ist das ein Problem für einen Ordinierten.

Aber auch wenn du dies immer wieder gelobst, so hast du dennoch nicht die Fähigkeit, dem auch nur im Geringsten zu entsprechen.

In der Meditationsschule gibt es einen Satz: „Der gewöhnliche Geist ist die Frucht“. Damit ist nicht unser normaler Geist gemeint. Sondern ein friedlicher Geist. Nicht aufgewühlt, nicht dumpf und niemals durch die Phänomene aus der Ruhe gebracht. Es sind zwei Zustände, Verlöschen und Stille, dann erst kann Verwirklichung entstehen. Wir brauchen einen Geist, der mit dieser Qualität Gelübde hervorbringt. Dieses Gelöbnis geht aber noch nicht tief in den Pfad hinein, es ist eigentlich nur die Basis des Dharma. Denn wenn wir nicht den wahren Geist besitzen, wie sollten wir dem dann gerecht werden? Wir entsprechen eigentlich nicht unseren Bestrebungen und Motivationen der Hauslosigkeit. Das Wenigste was wir tun sollten wäre Folgendes:

Deine Rede sollte mit den Schriften übereinstimmen, bei Diskussionen stütze dich auf die Darlegungen der früheren Meister. Deine Erscheinung, sowie deine Manieren sollten außergewöhnlich und dein Bestreben edelmütig sein.

So klärt uns der Patriarch über den Pfad vom Anfang bis zum Ende auf, vom Geist bis zum Äußeren. Denken, Sprechen und Handeln eines Ordinierten. Ordinierte sollten in allen vier Positionen die Verhaltensregeln halten. Das Geringste, was wir tun, ist sie zu studieren, um sie zu halten. Von dort aus gehen wir zum Geist. Dort treffen wir auf den Ärger des Ordinierten Lebens in einer Gemeinschaft. Dieser könnte schnell aufpoppen und wieder vergehen, aber er könnte unser Bewusstsein auch verblenden. Wir brauchen die geistige Ruhe für die Praxis. Also passt auf, dass dies nicht zum Hindernis wird. Die Laien ebenso, sie gehen ins Kloster und sind bedrückt, dass der Mönch oder die Nonne ihnen gerade nicht die Aufmerksamkeit schenkt. Für andere vielleicht gerade mehr da ist. Dies müssen wir in unserem Geist

beobachten, um es zu verwerfen. Wir Ordinierten müssen die Laien auch daran erinnern, sodass sie nicht in die Fallen Maras tappen. Mara raubt unsere Verdienste und lässt uns vergessen, dass diese durch einen offenen, breiten Geist entstanden sind. Der obere Satz bezieht sich auch auf alle Buddhisten, nicht nur auf Ordinierte. Wenn jeder diesen Satz beherzigen würde, dann würden die Tempel sich in Meditationshallen des reinen Landes verwandeln. Es herrscht Frieden und kein Lärm. Das war das Ende des Abschnitts.

Vierter Abschnitt: Zusammenfassung

Für weite Reisen solltest du dich unbedingt auf heilsame Freunde verlassen, um permanent dein Sehen und Hören rein zu halten.

Das Sehen und Hören deutlich und klar halten. In den Manieren wird welche Verbindung zu den Augen und Ohren gezogen? Wir stellen mit den Augen und Ohren eine Verbindung zum Meister her, wenn wir ihm beistehen, als Assistent. Sobald wir nicht hören können, was unser Meister sagt, achten wir auf seine Gestik und Mimik und verstehen seine Anliegen auf diese Art. Hier gehen wir auf Reisen, auf die Straße, das heißt wir müssen unsere Sinne bewachen und nicht überallhin zerstreuen lassen. Wir sollten immer Wachsam sein und nicht ab und zu, sondern permanent. Aber wieso gehen wir mit heilsamen Freunden? Heilsame Freunde führen uns an heilsame Orte, wie Klöster und Tempel usw. Sie öffnen uns die Weisheit und führen uns an Praxisorte, um unsere Spiritualität zu entwickeln. Sie möchten, dass unsere Praxis jeden Tag stärker wird und unsere Sichtweise des Buddha-Dharma tiefer. Deswegen gehen wir auf Reisen, nicht um Sehenswürdigkeiten zu besuchen.

Zweifelsohne solltest du dir auch für deinen Aufenthaltsort tugendhafte Menschen als deine Freunde aussuchen,

Wir müssen wissen wem wir nahestehen können, wer uns nicht schaden kann und wem wir nicht schaden können. Was heißt das? Wenn es kein heilsamer Freund ist, dann ist es ein unheilsamer Freund. Angenommen wir gehen in den Tempel und nehmen Gelübde an. Wenn wir nach Hause gehen, geloben wir vorher, dass wir Zuhause auch die Gelübde reinhalten und praktizieren. Dann kommt jemand und sagt, heute ist eine Feier, leckeres

Essen und Trinken, komm doch mit! Das ist ein unheilsamer Freund. Oder jemand, der an einem Praxisort sich unangemessen verhält, herumläuft und schwätzt. Unheilsame Freunde sind nicht unbedingt jene, welche mich nicht gerne haben, sondern jene, welche mich aus dem Kloster ziehen möchten, vom Gelübde rezitieren abhalten, von der Praxis abhalten, vom Reinhalten des Geistes abbringen. Deswegen suchen wir uns heilsame Freunde aus.

Um immer wieder Dinge zu hören, welche du bislang noch nicht hörtest.

Hier geht es um die drei Weisheiten. Studieren, Kontemplieren und Meditieren. So fängt es mit dem Hören an, wenn wir wahrhaftige Worte hören, dann entsteht von dort die anderen beiden Weisheiten. Breites Studium heißt lesen und nachforschen der Punkte, welche man nicht durchdrungen hat. Nicht einfach durchlesen und fertig. Wir versuchen unsere Ansichten, unsere Weisheit zu öffnen.

Die Älteren sagten: „Geboren wurde ich von meinen Eltern, so geworden bin ich durch meine Freunde."

Unsere Umgebung und unsere Gesellschaft ist sehr entscheidend, denn wenn wir uns in einer Umgebung aufhalten, welche nicht zu uns passt, wird es schwer die Punkte zu verwirklichen, auf die wir uns ausgerichtet haben. An einem belebten Ort, werden wir nicht die Möglichkeit haben fleißig in die Praxis einzusteigen. Sagt nicht, die Bodhisattvas machen jeden Ort zu ihrem Dharma-Feld. Wir sind keine Bodhisattvas, wir sind gerade erst am Anfang des Weges. So suchen wir uns eine passende Umgebung, wo wir neue Gewohnheiten erzeugen können. Seit vielen Leben und Jahren haben wir uns Gewohnheiten angeeignet, welche sehr schwer zu verwerfen sind. Als Beispiel: In der Welt sagt man, ja das ist ein guter Mensch, aber auf dem buddhistischen Pfad sind sie es nicht. Denn ihre Unwissenheit ist zu stark, sie haben nicht den Willen, um einen Weg der Befreiung zu gehen. Auf dem Pfad wollen wir den Dharma verstehen und allen unheilsamen Dharma beseitigen, welcher im Bewusstsein aufsteigt. Wir sollten nicht denken, dass ein sanfter Mensch auch gut ist. Im Tempel gilt das ebenso. Wir denken, oh der ist aber sanft und loben ihn. Aber das ist falsch. Wir sollten ohne Wildheit sein und nicht sanft. Das ist keine Art des Dharma. Wir sollten eine Ausgeglichenheit bewahren. Einen heilsamen Geist, aber nicht sanft, wie im weltlichen Sinne. Wohlwollende Rede und ein starker Geist, der den Dharma klar sieht. Dann

können wir weit auf dem Pfad gehen. Im Weltlichen gibt es Punkte, die sehr wahrhaftig sind, aber im Buddhismus falsch. Natürlich verwerfen wir diese nicht vollkommen, das wäre auch nicht korrekt. Denn dadurch würden wir den weltlichen Dharma brechen, im Buddhismus brechen wir keine Art des weltlichen Dharmas. Wir passen uns der Umgebung an.

Sich vertrauensvoll auf heilsame Freunde zu stützen, ist wie durch Nebel zu gehen, obwohl die Kleidung nicht durchnässt wird, durchdringt die Feuchtigkeit sie dennoch allmählich.

Heilsame Freunde sind ständig auf Befreiung ausgerichtet und erinnern uns an den Pfad. Alles was nicht Befreiung ist, ist nicht heilsam. Wenn wir also heilsamen Menschen nahestehen, dann werden wir nicht sofort Erleuchtung und Befreiung erlangen. Wir müssen praktizieren, aber wenn wir ihnen nahe sind, dann werden wir allmählich beeinflusst und unser Streben richtet sich danach aus. So erzeugen wir die Ursachen für ein heilsames Bewusstsein. So ist das Nahestehen von spirituellen Freunden sehr wichtig.

Unheilsamen Personen nahe zu stehen, vermehrt unheilsame Ansichten. Von früh bis spät unheilsames Karma zu fabrizieren, führt unverzüglich zur Vergeltung und zum Untergehen im Elend nach dem Tod.

Hier geht es um die Wirkung, wenn wir uns gegenteilig verhalten. Wenn wir unheilsamen Menschen nahestehen, mit weltlichen Anliegen, wie Ruhm und Ansehen, dann führt das zu was? Als erstes vermehren sich unsere schädlichen Sichtweisen. Es ist das weltliche Verständnis, welches unseren Geist aufwühlt. In den sechs Wurzelkleshas ist das Fünfte unheilsame Ansichten. Diese haben fünf Aspekte: Persönlichkeitsglaube, Ich-Dünken, Hängen an Regeln und Riten, Gier nach Form, Gier nach Formlosigkeit. Diese werden sich alle vermehren. So werden wir die Früchte sogar schon in der Gegenwart ernten und dies führt zu Früchten in der Zukunft. So erzählt der Buddha die Geschichte von einer Schildkröte im Ozean. In diesem Ozean schwimmt ein hölzernes Joch. Aller 500 Jahre taucht die Schildkröte auf, um Luft zu holen. Die Chance, dass wir wieder ein Mensch werden, ist so hoch wie die Chance, dass die Schildkröte ihren Kopf in dieses Loch steckt, wobei das Joch die ganze Zeit umhertreibt. Deswegen:

Ist dieser menschliche Körper erst einmal verloren, wird er für zehntausend Äonen schwer wieder zu erlangen sein.

Deswegen ist es auch so schwer einem spirituellen Freund nahe zu sein:

Wahrhaftige Worte sind nicht das, was du hören möchtest, doch wie könntest du sie dir nicht zu Herzen nehmen?

Das Wahre ist schwer zu ertragen, aber als Praktizierender nehmen wir die Ermahnungen des Lehrers an. Wir möchten ja nur gelobt werden, aber die Leute, welche uns viel Loben, schaden uns eigentlich, sind eigentlich unheilsame Freunde und keine Heilsamen. Heilsame Freunde weisen uns auf die Fehler hin und loben uns bei wirklich wahrhaftiger Arbeit. Als ich am Anfang des Weges war, gerade im Tempel, da sagte unser Meister: wenn jemand euch lobt, dann freut euch nicht darüber und wenn jemand euch kritisiert, dann seit nicht traurig. Wir sind aber nicht gleichgültig. Wir schauen nochmal hin, ist es wahr oder nicht? Stimmt das Lob? Stimmt die Kritik? Wenn das Lob stimmt, dann bemühen wir uns diese Eigenschaft zu entwickeln und sie zu stärken. Wenn sie uns Loben, aber es stimmt nicht, dann entwickeln wir unsere Qualitäten, so dass das Lob gerechtfertigt ist. Wenn die Kritik stimmt, dann ändern wir uns. Wenn die Kritik nicht stimmt, wir das nicht waren, dann muss es jemand anders gewesen sein und uns braucht es nicht zu interessieren.

Dadurch hast du die Möglichkeit deinen Geist zu reinigen und deine Tugenden zu nähren, gehe dafür in die Abgeschiedenheit und verbirg deine Identität. Vermehre dein reines Denken, indem du allem Lärm und Geschäftigkeit in dir ein Ende machst.

Hier geht es um die Praxis. Er fasst die Praxis in zwei Sätzen zusammen. Wenn jemand praktizieren möchte, dann sollte er dieser Unterweisung folgen. So sprechen nicht nur die Patriarchen aus China, auch alle großen Indischen Meister von Früher. So sagt Buddha, weil wir Kassapa haben, verlängert sich die Lehre um 500 Jahre. Wie praktizierte er? Er war der Oberste der Askese-Praxis. Dies wird in 12 Aspekte unterteilt. Er vervollkommnete alle. Als erstes geht es um die Roben. Ordinierte haben drei Roben. Ich erinnere noch mal an die Widmung von Buddha Shakyamuni. Er widmete ein Fünftel seines Verdienstes seinen Schülern. Wenn sie fleißig praktizieren, dann mangelt es ihnen nie an Essen, Kleidung und Verweilort. Das ist alles was man früher

zum Praktizieren brauchte. Als Asket ist man in diesen drei Dingen sehr sparsam. Ein Asket trägt immer eine Lumpenrobe. Entweder jemand hat den Stoff weggeschmissen oder Leichen wurden darin eingewickelt. Das ganze Leben tragen sie diese Lumpen, keine neue oder schöne Robe. Zweitens, sie haben nur drei Roben, eine Almosenschale und das Sitztuch. Zum Thema Essen. Ihr ganzes Leben ernähren sie sich durch Almosen. Unser Geist ist nicht entschlossen genug, um dies zu praktizieren. Einst kam eine deutsche Ordinierte in den Tempel Vien Giac und bat um Aufenthalt. Sie praktizierte Askese. Ohne festen Wohnort ging sie von Ort zu Ort und bettelte Almosen. Sie schlief in Gartenhäusern oder am Straßenrand. Eine Frau, die so etwas praktiziert. Wir sehen, unser Geist ist nicht entschlossen genug, um dies zu einer Praxis zu machen. Wenn wir das nicht praktizieren, dann ist das auch okey, aber wir sehen, es ist möglich und wir empfinden Mitfreude. Viertens, sie gehen ohne Vorzüge von Haus zu Haus. Warum? Früher ging Kassapa nur zu den Reichen, damit sie Verdienste sammeln und ein anderer ging nur zu den Armen, damit sie ihr schlechtes Karma reinigen können. Aber das ist keine Gleichberechtigung. Fünftens, sie essen nur mittags, einmal am Tag. Sechstens, sie essen sich nicht satt. Siebtens sie trinken keine dickflüssigen Getränke nachmittags. So wie Saft mit Fruchtfleisch, Milch. Die letzten vier sind über den Aufenthaltsort. Achtens, sie schlafen unter einem Baum. So wie Buddha im Sutra in 42 Kapiteln erklärte. Mönche essen eine Mahlzeit, und schlafen unter einem Baum. Aber nicht mehr als drei Tage unter dem selben. Zehntens, der Baum sollte keinen Schutz bieten, wie unter offenem Himmel. Elftens, sie schlafen auf dem Friedhof. Zwölftens, die Rippen berühren nie den Boden. Jemand, der dies praktiziert, mit der rechten Ansicht des Buddha-Dharma, der trägt dazu bei, dass der Dharma lange in der Welt bleibt. Heute wo die Menschen an Bequemlichkeit so stark haften, ist es sehr wertvoll, solche Praktizierende zu haben. Zurück zum Text. Wir reinigen den Geist, lassen ihn strahlen und nähren welche Tugend? Die Tugend der Friedfertigkeit, des Nicht-Konflikts. Sie ist eine Tugend des Loslassens. Jemand der praktizieren möchte, sollte ihn reinigen und beruhigen, befrieden. Erst durch das Erreichen von Samadhi ist unser Geist rein, vorher ist er noch nicht rein genug. Erst mit einem reinen Geist kann man Tugenden nähren. So wie die Meister sagen, bevor wir Nektar aufnehmen, müssen wir erst das Gefäß reinigen. Deswegen müssen alle Praktizierenden zu Anfang viel Reinigungspraxis machen. Bevor wir Gelübde aufnehmen ebenso. Möchten wir unseren Geist reinigen und die Tugenden nähren, dann müssen wir in die Zurückgezogenheit gehen. Atisha sagte, wer die Lehre Buddhas

praktizieren will, darf wir nicht Zoom öffnen, so wie ich gerade. Wir sollten im Gebirge oder Wald bleiben, in Zurückgezogenheit, um den Herzgeist des Erwachens zu nähren, bis wir verwirklicht sind. Deswegen sage ich zu den Mönchen und Nonnen im Kloster, ihr solltet noch keine Dharma-Unterweisungen geben. Braucht ihr nicht, denn ohne Erleuchtung könntet ihr nur falsche Ansichten in ihnen nähren. Ihr könnt die Laien in der Praxis des Rezitierens des Buddha-Namens unterstützen, so dass sie ins reine Land geboren werden. Wenn ihr Unterweisungen gebt, ist es nicht sicher, ob das Nutzen hat. So müssen wir verstehen, dass es einen zurückgezogenen Ort für die Praxis braucht. Wie praktizieren wir? Wir vermehren einen reinen Geist. Hier geht es um Geistesruhe. Wir fokussieren unser Denken auf ein Ziel, so dass unsere Gedanken sich nicht zerstreuen. Wie machen wir das? Wir vernichten all unsere Geschäftigkeit und Zerstreutheit, hier als Lärm und Unruhe bezeichnet. Ein Praktizierender singt nicht usw. So wie in unserem Kloster. Wir praktizieren alles durcheinander, Essen schwere Mahlzeiten usw. Das sind alles Faktoren für Lärm. Freude und Gelächter, alles Lärm. Wir sollten verstehen, dass unser Geist noch nicht so weit ist, um so zu praktizieren, wie es Buddha lehrt und darum entwickeln wir angemessenen Scham. Wir sind noch sehr auf Weltliches ausgerichtet, welches ein Hindernis für den Dharma ist. Buddha erklärte auch, es gibt zwei Arten von kostbaren Menschen. Die einen machen nie Fehler und die anderen machen Fehler und verstehen es angemessenen Scham zu haben. Sie verstehen dies zu bereinigen, das ist kostbar. Wir kennen unsere Schwächen und Hindernisse, damit wir diese regelmäßig bereinigen können. So entwickeln wir uns permanent auf dem Pfad. So verwerfen wir allmählich, von Monat zu Jahr, all diese weltlichen Gewohnheiten. So kehren wir zu einer ernsthaften Praxis zurück. In den nächsten Abschnitten geht es um Meditation und Studium. Er möchte uns die verschiedenen Wege zeigen. Manche möchten mehr in die Praxis der Meditation gehen und andere sehen, dass das Studium wichtiger ist.

Wenn du den Weg der Meditation erlernen möchtest, dann lasse geradewegs die Eintrittspforten, welche geschickte Mittel benutzen, hinter dir.

Wieso gehen wir praktizieren? Wieso meditieren? Meditation ist ein augenblickliches Dharma-Tor. Es geht an die Wurzel, keine geschickten Mittel. Buddha lehrte seine Schüler, sie sollen zuerst in den vier

Grundpfeilern der Achtsamkeit verweilen. Dies benutzt keine geschickten Mittel. Wenn wir tief in die Meditation einsteigen wollen, dann müssen wir erst diesen Punkt verstehen. Sobald wir sehen, ich benutze gerade geschickte Mittel, also Methode, dann weiß ich, ich habe mich von der Meditation entfernt. Angenommen wir sind des Atems gewahr. Irgendwann verlassen wir den Atem und denken wir haben die Meditation verlassen, aber Meditation findet nicht beim Atem statt, nicht beim Atem zählen oder folgen. Meditation heißt geistige Sammlung, der Atem ist nur die Methode. Zählen ist Methode, Folgen ist Methode. Ein chinesischer Patriarch führt uns in seiner Meditationsschule von Stufe zu Stufe. Er fängt an beim Zählen des Atems, denn es ist die beste Methode, um Konzentration entstehen zu lassen. Danach folgen wir dem Atem, verwerfen das Zählen. Danach verwerfen wir das Folgen und ruhen in der Sammlung. Wir verwerfen die geschickten Mittel. Dies hat großen Nutzen. Es gibt viele Leute, die von einem zum nächsten Mittel springen. Buddha lehrt uns auch viele Methoden zu benutzen, wie Körper und Empfindungen, aber am Ende verlassen wir auch das. Gehen in den Geist und in die Dharmas. Solange wir nicht die Methoden verlassen, gehen wir nicht in die wirkliche Meditation. Zum Beispiel die reine Land Praxis, ist eine Methode.

Stimme dich auf das Mysteriöse im eigenen Geist ein, indem du das Essentielle gründlich erforschst.

Eigentlich gibt es in der Meditation nichts Mysteriöses oder Wundersames. Nur weil wir es nicht verstehen, ist es für uns mysteriös. In unserem Alltag gibt es sehr viel, dass wir akzeptieren, aber nicht wirklich verstehen. Genauso ist es mit dem ein- und ausatmen. Laut Medizin nehmen wir Sauerstoff auf, der geht ins Blut und Kohlenstoffdioxid atmen wir aus. Wir wissen das, aber wirklich verstehen tun wir es nicht. Wie dann? Erst wenn wir selber sehen wie die verschiedenen Teilchen ein und ausgehen. Sonst ist es alles nur Meinen und Glauben. Es wurde erklärt und wir akzeptieren es. Die Buddha-Lehre akzeptieren wir aber nicht, sie ist zu schwer, zu mysteriös usw. Wenn wir aber gründlich schauen, dann ist da kein Unterschied zu unserer Wissenschaft. Wir akzeptieren die Wissenschaft, da sie uns vermeintlich das Leben erleichtert. Die Buddha-Lehre akzeptieren wir nicht, sie ist zu anstrengend. Gerade sitzen, achtsam sein, Atemgewahrsein usw., erschöpfend. Wir lassen unseren Geist in den mysteriösen Bereich gehen. Das Mysteriöseste eines Menschen ist wohl sein Geist. Hier geht es auch um zwei

Dinge, einmal geht es um den Intellekt und einmal um den wahren Geist. Das Mysteriöse ist der wahre Geist. Wir kennen den Geist, welcher denkt, empfindet usw. Aber wie bringen wir die Beiden zusammen? Der Geist, welcher entsteht und vergeht, indem Schleier entstehen usw., diesen zusammenbringen mit dem wahren Geist. Dann erst entsprechen wir dem Streben der Meditation. Das gute an dem Patriarchen ist, dass er uns nicht nur ein Ziel gibt, sondern immer auch das Werkzeug dazu. Wir sollten forschen. Ein Lebewesen besteht aus Form und Geist, oder was noch? Sie funktionieren, aber wir sehen es nicht. Ein Gedanke taucht auf, aber woher? Die anderen sagen du zu mir und ich fühle mich als ein ich angesprochen von einer Außenwelt. Wir müssen bewusst sein, um das zu erkennen. Ein Praktizierender muss daher seinen Geist beobachten und das permanent. Zum Beispiel beim Angeln, was ist das Wichtigste? Der Köder? Nicht ganz, das Wichtigste ist, ruhig zu sitzen und zu warten. Jemand der unruhig hin und her läuft, laut schwatzt, wie soll der einen Fisch fangen? Sie verschwinden bei Lärm. Es sitzen auch nicht 20 Leute zusammen, sondern jeder einzeln und still. Wenn sie miteinander reden, dann extrem leise. Das Wichtigste der Meditationspraxis ist auch diese Stille. Meditierende sind eigentlich Angler. Sie angeln keine Fische, sondern den Geist. Wir ziehen den wahren Geist nach oben und benutzen dazu einen Köder, was ist der Köder? Es ist das Entstehen und Vergehen des Geistes. So sitzen wir still und beobachten, aber was? Beim Angeln beobachten wir was? Den Schwimmer, wann er anfängt zu wackeln. Dann wissen wir, einer hat angebissen. Ein Beispiel zum Geist, damit wir das verstehen. Unser zerstreutes Denken, das Entstehen und Vergehen der Gedanken ist ja wie der Köder, sobald der Fisch, also der wahre Geist, angebissen hat, entsteht eine Schwingung. Sie treffen auf einander. Eine Schwingung in den Empfindungen erscheint. Wenn wir dies wahrnehmen, wissen wir, dass der Fisch am Haken hängt. In der Meditation heißt es also, wenn wir ruhig werden, das Denken sich beruhigt, dann entsteht ein Zustand der Empfindung, dann sprechen wir von einem Zustand der Meditation. Es ist der Zustand, wo wir das erste Mal die Möglichkeit haben einen Fisch zu sehen, der an den Köder anbeißt. Angler wissen wie man Meditiert.

Dich entschlossen für das Tiefgründige entscheidest und so zum wahren Ursprung erwachst.

Wenn wir Dharma studieren ist das genauso. Wir suchen den letztendlichen Sinn. Wir verstehen ihn noch nicht, da unser Verdienst so gering ist,

deswegen müssen wir ihn erstmal studieren. Der vorläufige Sinn wurde mehr für Laien und für das kleinere Fahrzeug unterrichtet. Ordinierte des großen Fahrzeugs stützen sich auf den letztendlichen Sinn. So rät uns der Patriarch, bei allem den tiefsten Sinn zu ersuchen. Warum? Um zum Ursprung zu erwachen. Das heißt also Weisheit. Dazu müssen wir aber die Unwissenheit untersuchen, wenn wir diese nicht sehen, dann wird keine Weisheit erlangt. Weil wir uns für das Tiefgründige entschlossen haben, gelangen wir auch zur wahren Quelle. Ordinierte, welche den Pfad der Meditation bestreiten, brauchen einen entschlossenen und kraftvollen Geist. In einem Vers wird gesagt, jemand der Frieden durch Meditation sucht, der muss die Verkettungen mit Orten, Richtungen, Sachen verwerfen. Denn sie behindern unseren Geist. Wenn wir uns entschieden haben Meditation zu praktizieren, dann müssen wir das alles loslassen. Solange wir noch verkettet sind, auch nur mit einer Sache, ist unsere Meditation nicht wahrhaftig. So richten wir uns auf Verwirklichung aus und beseitigen die Hindernisse dafür. Dann können wir zum letztendlichen Sinn der Lehre vordringen.

Dazu solltest du die Vorausgegangenen umfassend um Rat fragen und eng vertraut mit heilsamen Freunden sein.

Wir sollten viele Leute fragen und breit und tief nachfragen. Die heilsamen Freunde können heilsame Ursachen in unserer Praxis erzeugen. So sind unsere weltlichen Freunde vielleicht nicht gerade heilsame Freunde, sondern sogar unheilsam. Die Meisten verstehen das nicht tief genug und wahrhaftig. In Tibet gibt es den Titel Geshe, dies heißt übersetzt heilsamer Freund. Sie studieren zuerst zwei Jahre Logik, fünf Jahre die befreiende Weisheit, vier Jahre den mittleren Weg, drei Jahre Yogacara und zwei bis fünf Jahre den Vinaya. Das sind 17 Jahre studieren und vier bis sechs Stunden am Tag. Dann sind wir ein heilsamer Freund. Auch als Kalamitra in Sanskrit genannt. So sind sie also keine gewöhnlichen Freunde, sie habe rechte Anschauung bezüglich des Dharma und einen tief in den Dharma gegangenen Geist. Als Praktizierende sollten wir ihnen nahestehen, dann werden wir Fortschritte in der Praxis machen.

Das Mysteriöse, dieser Meditationslinie, ist schwer zu realisieren, du musst deinen Geist unbedingt auf eine sorgfältige und feinsinnige Art benutzen.

Wundersam bedeutet sehr tief, es übersteigt all unser Verständnis. Die Bedeutung der Meditation ist besonders und ohne Grenzen. Dazu müssen wir ernsthaft praktizieren, fleißig, klar und deutlich. Angenommen wir sind des Atems gewahr. Ein und aus, aber nach drei, vier, fünf Mal sind wir nicht mehr beim Atem, sondern nur noch bei der Zahl. Die Zahl ist nur Referenz, aber die Sammlung ist auf dem Atem. Machen wir das nicht, dann sind wir nicht sorgfältig, ernsthaft und eindeutig. Das Meditationsobjekt ist der Atem und nicht die Zahl. Wir sind uns der auftauchenden Gedanken im Geist gewahr. Verlieren wir uns darin, dann kommen wir zum Atem zurück, auf das wahre Meditationsobjekt.

Darin kannst du augenblicklich zur wahren Ursache erwachen, dadurch lässt du die weltlichen Verunreinigungen hinter dir und schrittweise steigst du die Stufen hinauf.

Was ist das für eine Ursache? In der Morgenpraxis von uns steht, Buddha Shakyamuni praktizierte drei Kalpas die Ursachen. Es sind die Ursachen für die Buddhaschaft. Die Ursache für die Buddhaschaft ist unsere Buddhanatur. Wenn wir die Buddhanatur praktizieren, dann werden wir Buddha. Solange wir unsere gewöhnliche Natur praktizieren, werden wir nie Buddha. Normalerweise, wenn wir handeln, denken, sprechen, dann nährt dies meistens unsere gewöhnliche Natur und nicht die Buddhanatur, auch wenn wir sie alle besitzen. Deswegen ist normalerweise all unsere Aktivität keine wahre Ursache, wie oben beschrieben. Nur weil Buddha sagte, alle Lebewesen haben Buddhanatur, heißt es nicht, dass wir sie alle sofort erkennen. Wir glauben es dem Buddha. Aber wo ist sie? Was? Wie? Wollen wir sie erkennen, dann müssen wir unseren Geist auf sorgfältige und feinsinnige Art benutzen. Entschlossen praktizieren, dann erwachen wir zu unserer Buddhanatur. Eigentlich fangen wir erst an zu praktizieren, nachdem wir die Buddhanatur erkannt haben. Vorher ist es noch kein wirkliches praktizieren. Aber das macht nichts, seit beruhigt, es heißt nicht, dass es keinen Nutzen vorher hätte. Obwohl wir derzeit nicht die Buddhanatur erkennen, fangen wir an die Bedingungen zu sammeln. Wir bereiten uns vor, dann beginnen wir den Pfad zu beschreiten. Wir praktizieren, wir untersuchen und verstehen den Dharma. Wir etablieren die rechte Sicht des Weges, ohne diese können wir keinen Weg gehen. Sobald wir den Pfad sehen, sind wir auf der ersten Bodhisattva Stufe. Jemand, der den Erleuchtungsgeist entwickelt hat und die Bodhisattva Stufen betritt, hat seine

Buddhanatur gesehen. Dadurch wissen wir ganz sicher, wir werden Buddha. Dann entwickeln wir wirklich einen starkes Bestreben Buddha zu werden. Wir sind aber noch beim Glauben oder Vertrauen. So wie bei einer Behauptung, wir nehmen ein Beispiel und erklären dies, solange bis die anderen sehen, dass die Behauptung stimmt. Wir sind am Punkt des Beispiels mit unserer Buddhanatur. Durch praktizieren, meditieren, studieren, klären wir das Beispiel. Am Ende sehen wir die Buddhanatur, dann beginnt die Praxis. Im Mahayana beginnt die Praxis als Bodhisattva. Im Hinayana beginnt die Praxis mit dem Stromeintritt. Das heißt dort haben wir einen Teil der falschen Anschauungen verworfen, sowie einen Teil des Zweifels. Die Stromeingetretenen haben noch nicht die Buddhanatur gesehen, sie haben das Nirwana gesehen. Sie sehen, dass Nirwana erreichbar ist. Ihr Vertrauen haftet am Nirwana. Der edle achtfache Pfad, den wir lernen, ist eine Praxis der In-den-Strom-eingetretenen, um letztendlich die heilige Frucht zu erlangen. Deswegen praktizieren wir das noch nicht wirklich. Wahre Ansicht erreichen wir, wenn wir den Pfad gesehen haben. Sobald wir die wahre Sicht erlangt haben, vernichtet dies die Fessel des Zweifels, des Haftens an Regeln und des Persönlichkeitsglaubens. Dadurch können wir den Staub hinter uns lassen und die Stufen weiter steigen. So übersteigen wir die Verstrickungen der Weltlichkeit. Wie Buddha, er erwachte zur Ursache, aber ging für drei Kalpas weiter und praktizierte die Ursache. Wir erwachen zur Buddhanatur und praktizieren dann das Bodhisattvaverhalten. Ohne zurückzufallen gehen wir Stufe für Stufe. Vorher können wir noch Rückfällig werden. Wir müssen sehen, dass es darum geht unser Studium zu praktizieren, indem wir unseren Geist wahrhaftig benutzen, dann können wir unser wahres Wesen erkennen. Die Ursache, um aus dem Wiedergeburtskreislauf auszusteigen.

Auf diese Weise vernichtest du die 25 Arten des Daseins, der drei Bereiche.

Der große Unterschied vom Buddhismus zu anderen Wegen ist, dass die anderen nur den Begierde-Bereich verlassen mit ihrer Praxis. Sie bleiben stecken in den Himmelsbereichen. Wir haben momentan keine Erfahrung von den Formbereichen und ein Praktizierender, welcher eifrig meditiert, braucht auch nicht zu weit in die Formbereiche gehen. Er weiß dann wie das Gefühl von Leichtigkeit, Frieden und Glückseligkeit sich anfühlt. Dann verstehen wir, warum Praktizierende daran anhaften. Wer dies verstehen möchte hat zwei Möglichkeiten, einmal Heroin, dann stoppt all unser Verlangen und die Erfahrungen werden von himmlischer Natur. Jemand, der Heroin spritzt wird

süchtig nach diesen Erfahrungen. Bei Meditierenden ist es ähnlich, erreichen sie eine gewisse Stufe, haften sie an dieser Erfahrung. Davon loszukommen ist sehr schwierig. Das Anhaften lässt uns nicht weitergehen, erst wenn wir das Verlangen loslassen. So geht es die ganze Zeit, und wenn wir auf die zweite Stufe kommen, dann wollen wir von dort nicht mehr weg, das Anhaften wird stärker. Deswegen lehrt uns der Buddha, auch wenn wir nichts erlangt haben, keine Meditation usw., sollten wir das Loslassen üben. Wenn wir dies zu unserer Gewohnheit gemacht haben und dieser Geisteszustand auftaucht, dann wird das Loslassen einfacher. Wenn wir das vorher nicht geübt haben und wir in diese Zustände kommen, dann wird das Loslassen sehr schwer. Einmal Heroin gespritzt und es dann loszulassen, ist unendlich schwer. In anderen Religionen in Indien benutzen die Yogis Cannabis für ihre Praxis und gelangen sehr leicht in meditative Zustände. Wir müssen das wissen, um nicht darauf reinzufallen, denn das Entsagen im Buddhismus ist anders als bei anderen. Die anderen verweilen in den Himmelswelten und erzeugen dabei kein unheilsames Karma, aber sie verbrauchen das heilsame Karma. Bis es ganz aufgebraucht ist, dann haben sie nur noch das unheilsame Karma der Vergangenheit. Dann fallen sie in niedere Bereiche. Höllenbereich, Hungergeister oder Tierbereich. Die Unwissenheit, der Hass oder die Begierde sind sehr stark dort und deswegen ist es so schwer da zu entfliehen und wir verweilen dort sehr lange, endlos lange. Danach werden wir vielleicht als Mensch wiedergeboren. So lehrte Buddha, wir müssen die drei Bereiche vernichten. Die 25 Existenzformen oder Bereiche sind weitere Aufteilungen der drei Bereiche.

Du durchschaust, dass alle inneren und äußeren Phänomene nicht wirklich sind und nur aus dem Geist heraus erscheinen und deshalb alles nur fälschliche Bezeichnungen sind.

Nehmen wir ein Beispiel, Anna heißt mit Dharma-Namen „Frieden“ und sie denkt sie ist „Frieden“. Aber für ihren Bruder ist sie nicht „Frieden“, sondern die Schwester Anna. So taucht dieser Dharma-Name nur in einem bestimmten Kontext auf. Wir sind dieselbe Person, aber können unterschiedlich bezeichnet werden. Wenn sie Mutter wird, dann wird sie von ihren Kindern als Mutter gesehen und nicht als Schwester. Wir haften an unseren Vorstellungen und Rollenbildern und denken sie sind wirklich. Wirkliche Mütter, Ehefrauen und Buddhisten. Wir greifen nach Namen, wie ICH bin doch wirklich. Als Ordinierte verlassen wir das Weltliche, die Kleshas

und die drei Bereiche. Dann verstehen wir wirklich was mit außen und innen gemeint ist, es geht eigentlich um innerhalb und außerhalb des Körpers. Wenn wir in den vier Grundlagen der Achtsamkeit unser Gewahrsein auf den Körper lenken, dann geht es um innerhalb und außerhalb des Körpers und das ist alles nicht wirklich. Diese Objekte sind alle aufgrund des Bewusstseins erzeugt. Wir greifen nach dem Objekt und sind verschleiert. Deswegen erlangen wir nicht unser Ziel, zur wahren Ursache zu erwachen. Solange wir verstrickt sind, werden wir nicht unsere Buddhanatur erkennen. Solange wir sie nicht erkennen, können wir nicht die Ursache für die Buddhaschaft praktizieren und sehen nicht den Pfad.

Du brauchst nicht das vergleichende Denken zu benutzen, denn wenn deine Zuneigung nicht an den Objekten anhaftet, wie könnten die Objekte dann ein Hindernis für dich sein?

Egal welches Dharma-Tor wir benutzen, wir brauchten trotzdem die Meditation. Also Einsgerichtetheit, Loslassen, reines Gewahrsein. Dann können wir erst eine Frucht erlangen. Wenn wir nicht unsere Buddhanatur sehen, also nicht die wahre Ursache erkennen, dann ist es sehr schwer Meditation und Weisheit zu praktizieren. In der reinen Land Praxis heißt es, wir sollten erkennen, dass die Buddhanatur von uns und von Amitabha Buddha nicht verschieden sind. Die Wurzel dieser Praxis ist also unsere wahre Natur. Wenn wir diese nicht mit der Natur von Amitabha zusammenbringen, dann wird es schwer nach Sukhavati zu gelangen. Wenn wir mit vergleichendem Denken anfangen, dieser Dharma ist hoch, dieser ist tief, dann wird unser Bewusstsein stagnieren und die Praxis wird sehr schwer. Die Dharma-Tore sind alle gleichwertig. Da gibt es kein hoch oder tief, nur die Fähigkeiten der Lebewesen sind hoch oder gering. Dabei geht es darum wie sehr die Lebewesen am Weltlichen anhaften. Wenn wir stark am Weltlichen haften, dann heißt es im Buddhismus, wir sind gering Begabte. Wir können gelehrt sein, aber solange wir am Weltlichen haften, sind wir gering Befähigte. Die mittel Befähigten sind auf Befreiung ausgerichtet, aber nur für sich selbst. Jene, welche den Herzgeist des Erwachens hervorbringen und Buddhaschaft erlangen möchten, die werden höchst Begabte genannt. Wenn wir allen Dharma sehen, dann sehen wir die Gleichwertigkeit allen Dharmas. Dann entsteht kein vergleichendes Denken. Dann haften wir auch nicht an den Objekten. Alle äußeren Objekte und Umstände sind gleichwertig und von Natur aus behindern sie den Geist nicht. Erst wenn unser Geist daran festhält.

In einem Vers heißt es: Von damals bis heute gab es kein einziges Hindernis. Alles ist doch Leerheit, woran wollen wir denn festhalten?! Wenn wir praktizieren und vergleichen, bewerten im Geist, dann passiert was? Wenn unser Geist nicht anhaftet, dann gibt es kein Vergleichen, erst durch das Anhaften entsteht es. Wir greifen nach einem Phänomen und denken, es ist besser als ein anderes. Das kann ein Mensch oder Ding sein, was auch immer. Wenn wir auf Befreiung ausgerichtet sind, dann müssen wir das Anhaften loslassen. In einem Vers heißt es, wenn wir auf eine Angelegenheit treffen und unser Geist ins unterscheiden, vergleichen, bewerten fällt, dann brauchen wir nicht von Meditation zu sprechen, dann ist das Wesen der Meditation schon verloren. Wir müssen Gleichmut kultivieren.

Lasse die Dharmas, ihrem Wesen nach, im Kreis fließen, fixiere sie nicht und führe sie auch nicht fort.

Einmal geht es hier nicht um die non-duale Natur. Dharmas bewegen sich im Kreislauf, wie das Wetter und die Jahreszeiten. Wir sollten da nicht eingreifen, nichts festhalten und nichts fortführen. Aber die Natur des Geistes umfasst alles, nicht nur die von den Buddhas, unsere eigene ebenso. Dann geht es doch noch um die untrennbare, nonduale Natur. Wenn unsere Natur allumfassend ist, dann denken wir jedes Phänomen ist unsere Natur. In Wirklichkeit stimmt das nicht. Wir haben unsere Natur und die Phänomene haben ihre Natur. Wir müssen das im eigenen Geist erkennen, unsere Natur ist nicht nur an diesen Körper gebunden. So wie unsere Identifikation auf unsere Nation begrenzt ist und wir sie nicht öffnen wollen. Das sind Verkettungen unseres Geistes und wir lassen ihn nicht sich überallhin ausbreiten. Wir leben im Wiedergeburtskreislauf und haben den Irrglauben an ein ich noch nicht zerstört, so ist unser Geist eng und öffnet sich nicht, so wird unsere Praxis stark behindert. Als Ordinierte müssen wir uns üben die Konventionen der Weltlichkeit zu übersteigen. Ansonsten werden wir uns Tag für Tag von Buddha entfernen. In der Zeit des Dharmaverfalls gibt es so viele Probleme, die uns weltlich Handeln lassen. Wenn wir uns aber bemühen die Punkte anzuwenden, welche Buddha uns lehrt, dann könnte die Essenz des Buddhismus länger in der Welt bleiben, auch wenn sie irgendwann vergehen wird. Die Natur der Wesen ist kein Kontinuum, denn sonst könnten wir uns an frühere Leben erinnern, aber sie ist auch nicht unterbrochen, denn sobald wir Verwirklichung erlangen, dann können wir uns an viele Leben erinnern.

Obwohl die Klänge, die du hörst und Formen, die du siehst, allesamt gewöhnlich sind, kannst du sie auf der jetzigen Seite, sowie auf dem anderen Ufer vollkommen für die Praxis anwenden, ohne Makel.

Normalerweise kommen die sechs Sinnesquellen mit den sechs Sinnesobjekten in Berührung. Sie verrichten ihre Aktivität und das ist ganz selbstverständlich für uns. So können wir aufgrund von Augen und Bewusstsein sehen. Wir verstehen wie unsere sechs Sinnesorgane die sechs Sinnesobjekte wahrnehmen, aber sie sind verschleiert und werden deswegen gewöhnlich. Wir sind Praktizierende und Ordinierte und sind auf das Außerweltliche ausgerichtet. Das haben wir zuvor ja schon gelernt. Unser Geist und Gestalt unterscheidet sich völlig von weltlichen Menschen, wir unterwerfen die Armeen Maras und bringen den heiligen Samen zum Blühen. Das ist unser Ziel. Wenn wir den Staub der Welt unser Bewusstsein verschleiern lassen, und unsere Sinne beschmutzen lassen, dann werden wir als Mensch gewöhnlich. Gewöhnlich bedeutet einfach weltlich. Der Patriarch erinnert uns, als Praktizierende dürfen unsere Sinne nicht unsere Achtsamkeit verschleiern. Sonst werden wir weltlich**.** Auf dieser Seite oder auf der anderen Seite, heißt, ob relative Ebene oder absolute Ebene, wir können die Erscheinungen für die Praxis anwenden. Zudem ist auch gemeint die Lehre Buddhas und die Praxis, sie sollten vollständig sein. Also nicht nur Studium ohne Praxis und nicht nur Praxis ohne Studium. Viele rezitieren nur den Buddhanamen und studieren nicht. Quison zufolge ist das aber nicht genug. Das Beste ist, wir lernen einen Abschnitt und wir wenden diesen Abschnitt an. Für euch Sramaneras heißt das, die Manieren und Gelübde auch anzuwenden. Beim Anwenden dürfen wir nicht wie eine Maschine sein, sondern wir müssen die Bedeutung erkennen, den Dharma darin sehen. Wir sind Lebewesen und haben Empfindungen, Unterscheidungen, gestaltende Faktoren und Bewusstsein. Wenn wir das nicht benutzen, dann werden wir geistlos. Ein geistloses Lebewesen wird niemals den Pfad verwirklichen.

Wenn durch diese Praxis ein Zustand der Stille erscheint, dann trägst du wahrhaftig die Dharma-Roben nicht unrechtmäßig.

Ein Praktizierender, der in der Meditation all sein Anhaften und Greifen loslässt, dessen Geist beginnt in Frieden zu finden und er tritt ein in geistige Ruhe. Allerdings ist diese nicht vollkommen, sondern noch relativ. Man empfindet Freude und Glück. Wenn wir praktizieren, dann benutzen wir

unser Bewusstsein, um die wahre Natur des Geistes zu erkennen. Dies zu verwirklichen ist sehr schwierig. Buddha erklärte, als er Ananda fragte, wo ist der Geist zu finden? Es ist wie der Versuch mit seinen Augen in sein Innerstes zu schauen. So schwierig ist es auch den Geist zu sehen. Wenn wir praktizieren, dann benutzen wir den Geist, aber der Geist ist noch nicht der wahre Geist. Wir benutzen den Geist, um den Geist zu betrachten. Es ist sehr schwierig dabei Fortschritte zu erzielen. Also wie machen wir es? Denn diese Störung behindert unseren Geist. So wie der Patriarch es oben erklärte, wir benutzen einen sorgfältigen Geist usw. Durch die Kraft unserer Praxis entsteht ein Zustand der Stille. Dann tragen wir die Roben nicht unrechtmäßig. Denn wir suchen unsere Buddhanatur und benutzen den Geist auf ernsthafte Art.

Außerdem begleichst du so die Güte der vier Gunstgewährenden und befreist die Lebewesen aus den drei Bereichen. Wenn du Leben für Leben nicht nachlässt und weitergehst, dann wirst du die Stufe der Buddhaschaft mit Sicherheit erreichen.

Die Güte der Drei Juwelen, der Lehrer und Meister, der Spender und der Eltern. Durch das Sehen unserer Buddhanatur, unserer wahren Natur und durch unsere Art so zu praktizieren, begleichen wir die Güte. So wie in einem Sutra steht, tragen wir die Mutter auf der rechten Schulter, den Vater auf der Linken für einhundert Jahre und kümmern uns um sie, dann ist diese Schuld noch lange nicht beglichen. Mit was sollten wir dann nicht nachlassen? Mit unserer Kraft in der Praxis, in den Gelöbnissen, im Bereinigen unserer Schleier und dem Bestreben nach Buddhaschaft, um die Lebewesen zu befreien.

Du wirst kommen und gehen in den drei Bereichen, wie ein Gast, erscheinst und verschwindest, um für andere ein Leitbild zu sein.

Wir sind dann nicht mehr gefesselt, sondern sind wie ein Bodhisattva. Obwohl die Bodhisattvas noch in Samsara unterwegs sind, so sind sie nicht in Samsara gefesselt, so wie wir. Wie ein Gast, möchten sie gehen, dann machen sie das, möchten sie wieder kommen, dann machen sie das. Ihre Aktivität speist sich aus der Kraft ihrer Wunschgebete. Wenn es Freigebigkeit braucht, dann vollführen sie das und wenn es Geduld braucht, dann vollführen sie das.

Diese Meditationsunterweisung ist äußerst mysteriös und höchst wundersam. Du brauchst nur genügend Entschlossenheit im Geist, dann wirst du mit Sicherheit erkennen, dass es kein Schwindel ist.

Wenn wir entschlossen der Meditationslinie folgen, dann werden wir ganz sicher die besondere Bedeutung des Geistes verstehen. Das ist ganz sicher und kein Schwindel. Warum erinnert er uns daran? Als Praktizierende ist es nicht einfach den wahren Geist zu sehen. Nach sieben, 10 oder 15 Jahren haben wir ihn noch nicht gefunden und wir fragen uns, gibt es ihn denn wirklich? Außer Empfindungen und Gedanken ist da doch nichts. Aber das ist nicht das Mysteriöse und Wundersame. Doch um dies zu erkennen, müssen wir in die Samadhis eintreten. Umso mehr, wenn wir reines Land praktizieren. Das Rezitieren des Namens von Buddha Amitabha. Die Patriarchen erinnern immer wieder, dass wir die Buddhannatur von Amitabha in uns erkennen. Aber wie soll das gehen? Viele rezitieren einfach nur und wenn wir kein tiefes Vertrauen haben, dann verschwenden wir unsere Praxiszeit. Es ist schwer sie zu erkennen, aber nicht unmöglich. Wir haben nur noch nicht die Bedingungen für ihr Erscheinen erzeugt. Eine dieser Bedingungen ist ein entschlossener, sorgfältiger Geist, der die wahre Quelle erforscht, sich im Loslassen übt und nicht vergleicht und analysiert. Damit setzen wir uns hin und richten die Sammlung auf unser Objekt, in das wir eindringen möchten. Dann wird der wahre Geist auftauchen. Normalerweise, wenn ich Meditation unterrichte, erkläre ich, wo man denn anfängt den Geist zu suchen. Wir suchen die Lücke zwischen den Gedanken. Wenn ein Gedanke vorbei ist und der zweite Gedanke noch nicht entstanden ist, dort können wir Fortschritte mit der wahren Quelle machen und die Buddhanatur sehen. Dies ist am Anfang sehr schwer, denn ein Gedanke erscheint sofort nach dem anderen. Wir haben noch nicht die Gewohnheit, so dass ein ungestörter Geisteszustand erscheinen würde. Das ist das Ende des Abschnittes, wo uns der Patriarch in der Meditation anleitet. Jetzt gehen wir in den Abschnitt, wo es um das Studium geht und wo er uns Ratschläge gibt.

Wenn du zum Durchschnitt der Praktizierenden gehörst, dann hast du nicht die Fähigkeit Samsara augenblicklich zu überwinden.

Die großen Praktizierenden brauchen keinerlei Methode mehr. Sie sehen sofort den Dharma. So wie die Patriarchen ihre Sicht mit Worten einander darlegen. So sagte einer: Der Körper ist wie der Bodhi-Baum, der Geist ist wie

ein strahlender Spiegel, reinige ihn immer wieder und lasse keinen Staub sich ansammeln. Er benutzt die geschickten Mittel des Körper und des Geistes. Sogar geschickte Mittel der Praxis, um den Dharma zu sehen. Ein anderer erwiderte: Erleuchtung ist kein Baum - er spricht also gar nicht von Körper und negiert somit gleich alle geschickten Mittel -, ein Spiegel ist nicht Befleckt - das ist die Natur eines Spiegels -, von damals bis heute gab es noch nie einen Dharma, wenn es keine Phänomene gibt, wie sollten dann Kleshas entstehen? Die erste Sichtweise könnte einem durchschnittlichen Praktizierenden entsprechen und die zweite Sichtweise einem Meister. Wir müssen verstehen, dass der Dharma über Sprache ausgedrückt wird. Jede Tradition hat etwas andere Begriffe, die sie dann benutzen, wir sollten uns nicht verwirren lassen.

Daher solltest du all deine Aufmerksamkeit dem Studium der Lehre widmen, die Schriften auswendig lernen, durchsuchen und deutlich die Bedeutung und die Zusammenhänge ergründen.

Mit Schriften sind die Lehrreden des Tripitaka gemeint, die früher auf Palmblätter geschrieben wurden. Wir üben uns in der richtigen Methode, die Sutren zu lernen. Als erstes müssen wir eingestehen, dass wir keine Praktizierenden mit höchster Begabung sind. Wir sind nur der Durchschnitt. Wir müssen uns auf Methoden stützen, um fortzuschreiten. Nicht wie die Hochbegabten, die die Methode verwerfen können. Deswegen müssen wir viel studieren. Wir müssen tief gehen und es immer wieder wiederholen. Bei dem Wort Bedeutung gibt es eine flache und eine tiefe Ebene. Wenn wir einen Dharma untersuchen, dann hören wir nicht auf, bis wir die Bedeutung und die Ursachen verstanden haben. Zum Beispiel, wir sehen, kochendes Wasser erzeugt Dampf. Wir sehen das Ergebnis, das ist mit Bedeutung gemeint. Die Ursachen beziehen sich auf die Moleküle usw**.**

Danach kannst du sie mündlich weitergeben und überall lobpreisend bekannt machen. Dadurch leitest du die Nachfolgenden und begleichst die Güte des Buddha.

Wir loben aber nur der Wahrheit entsprechend. Wenn wir sagen, der Deutsche spricht vietnamesisch wie ein echter Vietnamese, dann ist das ein Lob, aber entspricht nicht der Wahrheit. Wir könnten sagen, er versteht Vietnamesisch sehr gut. Da ist ein Unterschied. Wir benutzen wahrhaftige

Sprache, um die Lehre zu verbreiten. Wenn wir aber all die Punkte, wie oben erwähnt, nicht gemacht haben, dann können wir den Dharma nicht verbreiten. Aber an wen weitergeben? Wie Buddha, nur zur richtigen Situation, Zeit, Person. Wieso führen wir die Nachfolgenden? Weil das erst wirklich das Begleichen der Güte des Buddha ist. Wir begleichen die Güte, indem wir den Pfad verwirklichen und dann haben wir das Verständnis die Nachfolgenden zu führen, so dass sie ebenfalls den Pfad verwirklichen. Nur weil wir viele Niederwerfungen, Rezitationen und dergleichen machen, heißt das nicht, dass wir die Güte des Buddha begleichen. Wir machen weiterhin Niederwerfungen, aber jedes Mal, wenn der Kopf den Boden berührt, lassen wir unseren Stolz los. Unser Gewahrsein über die Güte des Buddha wächst, unsere Ausrichtung zum Buddha-Dharma steigt und unsere Motivation, genügend Fähigkeiten zu haben, die Nachfolgenden führen zu können, steigt. Dann betreten wir den Weg zur Begleichung der Güte des Buddha. Nicht indem wir einfach Niederwerfungen machen, eine nach der anderen. Genauso beim Rezitieren. Wir dürfen nicht einfach rezitieren, ohne dass unser Geist versteht, warum wir nach Sukhavati geboren werden möchten. Wir müssen die wahre Bedeutung hinter der Buddha-Lehre verstehen. Erst müssen wir klar verstehen, dann können wir es umsetzen. Und wenn wir nicht die Nachfolgenden führen können, dann werden wir nie die Güte des Buddha begleichen. Warum preist Buddha die ganze Zeit die Aktivität der Bodhisattvas und nicht die der Arhats? Weil die Arhats kein großes Interesse haben, die Nachfolgenden zu führen. Nirvana ist genug für sie. Die Bodhisattvas befreien ein Lebewesen nach dem anderen.

Um deine Zeit auch nicht zu verschwenden, solltest du dies unbedingt umsetzen und dich darauf stützen. In den Manieren verweilend, stoppst du das zerstreute Denken und wirst so innerhalb der Sangha zu einem Dharma-Gefäß.

Wir wollen im Wahrhaftigen verweilen, wir wollen unser Herr sein, dafür müssen wir all das Überflüssige stoppen. Die tiefere Bedeutung von in den Manieren verweilend ist, wir benutzen die Manieren, um all unser zerstreutes Denken zu stoppen. Wenn wir klar wissen wie wir sitzen, stehen, gehen und liegen, dann tauchen die zerstreuten Gedanken nicht mehr auf und der Geist verweilt. Er verweilt in den Manieren, denn das Verstehen und Umsetzen der Manieren, ist das Verweilen. Die ganze Buddha Lehre zielt auf das Verweilen des Geistes ab. Im Diamant Sutra wurde Buddha gefragt, wie

bezähmt man den Geist? Wie sieht man den Geist? Guishan antwortet: nehmt die Manieren, um den Geist zu bezähmen und ihn zu finden. Nichts extrem Tiefes. Wenn wir mit dem Pfad beginnen, auch wenn wir noch nicht praktizieren, sondern nur sitzen wie ein Stein, so sind die Manieren die Praxis. Wenn wir uns darauf stützen, dann wird der Geist in Frieden finden. Wenn wir uns nicht darauf stützen und sowas praktizieren wie Ngöndro, Dzogchen oder Mahamudra, so werden wir nichts erreichen, da unser Verdienst zu gering ist. Wir brauchen nur in den Manieren stehen und schon werden wir zu einem Dharma-Gefäß. Warum sind wir kein Dharma-Gefäß? In einem Vers heißt es: ein brachliegendes Feld, nicht zu gebrauchen, eine endlos umhertreibende Leiche im großen Ozean. Wir sind die Leiche, weil wir nicht leben. Der Körper lebt, aber wir nicht. Erst wenn unser Gewahrsein sich mit der Aktivität des Körpers verbindet, dann leben wir. Deswegen können wir nicht im großen Ozean der Weisheit verweilen. So werden wir kein Dharma-Gefäß. Wenn wir in den Manieren verweilen wollen, dann dürfen wir keine Leiche sein. Wir müssen leben bei allen Aktivitäten. Wie stehen, gehen, sitzen, liegen wir gerade und warum, wozu? Achtsame Aktivität. Die Lehre des Buddha wurde nicht gelehrt, damit wir sie auswendig lernen, sondern damit wir sie anwenden. So hilft uns der Patriarch lebendige Menschen zu werden.

Hast du noch nie gesehen, wie eine Liane sich bis zu eintausend *Xun* an einem Baum hinauf wickelt?! Genauso, verlasse und stütze dich auf die emporragenden Ursachen, dann wird umfassender Nutzen entstehen.

Die Liane versteht, wie man sich auf den Baum stützt, um nach oben zu gelangen. Wir Ordinierte verstehen aber nicht, wie man sich auf die Drei Juwelen stützt. Über 2500 Jahre sind vergangen und der Zufluchtsbaum ist immer noch sehr stark. Wir sind die Liane, die nicht versteht, wie man sich auf diesen Baum stützt, um zum Himmel zu gelangen. Was heißt sich auf die Drei Juwelen stützen? Was heißt Zuflucht nehmen? Der Lehre des Buddha folgen, die Sutren studieren und die Nachfolgenden leiten. Erstmal müssen wir wissen, wo der Baum steht, um uns darauf zu stützen. So benutzen wir den Dharma, den Guishan uns lehrt, um uns darauf zu stützen. Wir sollten wissen, dass wir einen Ort haben, wo wir uns darauf stützen können und der großen Nutzen bringt. Ansonsten werden wir nicht aufsteigen, denn wir sind von Natur aus schwach.

Mit ganzem Herzen übe dich die Gelübde reinzuhalten, ohne sie zu verachten, zu reduzieren oder auszulassen. Dadurch entstehen, Leben für Leben, die vortrefflichsten Ursachen und Früchte.

Wir brauchen ja keine Gelübde, ist ja nur eine kleine Angelegenheit, wir meditieren einfach und treten in Samadhi ein. Dann rezitieren wir die befreiende Weisheit, was sind schon Gelübde?! Die Gelübde helfen uns tief in die Lehre Buddhas einzudringen. Jetzt vielleicht nur die Sramanera Gelübde, aber später sind es die Bhiksu oder Bodhisattva-Gelübde.

Du kannst nicht untätig die Tage verstreichen lassen, getrübt und verschleiert zerrinnt dir die Zeit. Es ist bedauernswert, wenn die Zeit vergeht, ohne nach Fortschritt zu streben.

Am Ende eines Tages wissen wir nicht, was wir gemacht haben, haben wir überhaupt etwas gemacht? Da wir sehen wie wertvoll die Zeit ist, sollten wir immer einen Fortschritt erstreben. So wie alle Meister sagen, wenn wir in der Praxis nicht aufsteigen, dann steigen wir abwärts. Auf einer Stelle verweilen? Das gibt es nicht. Wenn wir die Zeit nicht verstehen, dann:

So verschwendest du die Gaben der vertrauensvollen Spender, der zehn Himmelsrichtungen und auch missbrauchst du die Güte der vier Gunstgewährenden.

Als Praktizierende müssen wir verstehen, dass die Leute nicht wegen uns spenden, sondern wegen Buddha. Sie vertrauen Buddha und seiner Lehre, deswegen spenden sie den Ordinierten, damit sie es durch ihre Praxis zu Verdiensten für die Spender umwandeln. Wenn wir nicht authentisch praktizieren, dann missbrauchen wir die Spender und ihr Vertrauen. Gibt es keinen Buddha, keinen Dharma, keine Sangha, dann gibt es uns nicht. Die Güte unserer Eltern ist selbsterklärend, ohne sie hätten wir nicht diesen Körper und wir könnten niemals praktizieren. Solange wir nicht in einem Lichtkörper geboren werden, brauchen wir noch Eltern. Deshalb ist die Güte unserer Eltern unvorstellbar. Mit der Güte der Meister ist es genauso. Ohne sie, wie sollten wir dann praktizieren? Es würde an Wesen mangeln, die uns unterweisen und uns auf dem Weg begleiten. Auch im reinen Land sind wir umgeben von Bodhisattvas, also denkt nicht, da ist nur Amitabha und wir bräuchten die Bodhisattvas nicht. Ohne die Spender müssten wir selber Geld und Nahrung besorgen. An sich wäre das auch ok, wir haben ja zwei Hände

und einen Kopf, aber wo bleibt dann noch die Zeit zum Praktizieren? Deswegen nutzen wir unsere Zeit nicht, um uns um den Lebensunterhalt zu sorgen, sondern für die Praxis. Das wäre sonst sehr unlogisch. Ansonsten missbrauchen wir die Gaben der Spender. Diese Vier gewähren uns sehr viele Mittel, damit wir praktizieren können. Ohne diese Objekte könnten wir nicht praktizieren so wie jetzt.

Dadurch wächst dein negatives Karma immer weiter an und dein Geist wird leicht vom Staub der Weltlichkeit bedeckt.

Was wächst jeden Tag? Unser unheilsames Karma. Die Meister sagen, dadurch werden wir im nächsten Leben zu einem Nutztier, um die Gaben der Spender zurück zu zahlen. Es sammelt sich an, wird zu einem Haufen und immer schwerer. Es sorgt dafür, dass wir in Samsara jeden Tag tiefer sinken. Unser Geist wird dann leicht durch die sechs Sinne bedeckt. Als Ordinierte dürfen wir unseren Geist nicht von den Sinnen verdecken lassen. Die weltlichen Gewohnheiten bedecken den Geist. Wenn wir das Anhaften einmal akzeptieren, dann akzeptieren wir es ein zweites Mal. Weil wir die Konsequenzen noch nicht kommen sehen, denken wir, es gibt doch gar kein Problem. Macht doch nichts.

Auf deinem Weg werden viele Hindernisse entstehen, während alle anderen dich verspotten und geringschätzen.

Eigentlich kann uns gar nichts behindern, in der Welt gibt es nichts, dass uns in der Praxis behindern könnte. Nur unser eigener Geist der sich durch die Äußerlichkeiten behindern lässt. Dadurch entstehen Hindernisse in der Praxis, welche wir überwinden müssen. Wir werden immer auf Hindernisse treffen. Wodurch entstehen Hindernisse? Durch Kleshas, angenommen wir gehen auf der Straße und sehen am Rand etwas Interessantes, dann halten wir an und verweilen dort, gehen nicht weiter. Wenn wir aber verstehen, dass es nur eine Verblendung ist, dann gehen wir weiter und es macht gar nichts. Bei uns ist es genauso, es gibt einige Phänomene vor uns auf dem Weg, die sehen wir noch nicht klar und unser Karma behindert uns, aber mit Vertrauen zu Buddha gehen wir weiter. Also was sollten Ordinierte nicht machen? Nicht ihre Zeit sinnlos verschwenden und nicht ihre Sinne vom Staub der Weltlichkeit bedecken lassen. Wenn wir darauf achten, werden wir auf dem Weg nicht durch Hindernisse aufgehalten. Anderẻseits werden wir

dann von anderen verspottet. Wenn wir praktizieren, dann kann es sein, dass wir nicht den Dharma verwirklichen und schnell Erleuchtung erlangen, oder die Tiefen der Lehre verstehen, dann wird uns niemand verspotten, denn die Laien gehen denselben Weg, auch wenn etwas langsamer. Wenn wir uns aber von Weltlichkeiten herumführen lassen, den fünf Begierden verfallen, dann werden sie uns sehen und lachen. Sie denken, da ist jemand mit rasiertem Kopf und Robe, aber kein Unterschied zu mir. Wir müssen auch aufpassen, welche weltlichen Sachen wir besitzen, es heißt nicht, dass wir das nicht besitzen sollten, aber wir sollten die Bedeutung verstehen, warum wir es benutzen. Jetzt kommt der Abschnitt der Ermutigung.

Die Älteren sagten: „Andere wurden bereits zu ehrwürdigen Männern und so kann ich dies auch."

Dieser Satz ist extrem wichtig und sollte alle Ordinierten erinnern. Mit ehrwürdigen Männern ist vor allem Buddha gemeint. Es bezieht sich auf jemanden, der über allen Göttern und Menschen steht, also für Buddha. Er hat die Ursache gesät, praktizierte über sehr lange Zeit und letztendlich hat er Buddhaschaft verwirklicht. Wir können das auch und das hat nichts mit Überheblichkeit und Stolz zu tun. Sondern wir haben Vertrauen in Buddha. Buddha sagte: Ich bin ein gewordener Buddha, Lebewesen sind werdende Buddhas. Wir verstehen diese Aussage und vertrauen ihr.

Du solltest dich selbst nicht herabwürdigen und entmutigt zurückweichen.

Im weltlichen Leben haben die Menschen Motivation und sehen ihre Fähigkeiten, ich kann Arzt werden und was auch immer. Ein Buddhist der nicht glaubt, dass er Buddha werden kann, das ist lächerlich. Wir sollten uns entschließen, ich werde ganz sicher Buddha. Wir haben die Fähigkeit im Geist. Buddha sagte nicht nur diese eine Person wird irgendwann Buddha, sondern, dass alle Lebewesen gerade werdende Buddhas sind. Aber wir glauben es nicht, das ist zu tragisch, deswegen müssen wir damit entschlossen sein.

Wenn du nicht so bist, dann vergeudest du deinen Gang durch das Tor der Hauslosigkeit und so vergeht dein Leben allmählich, ohne das es auch nur ein bisschen von Nutzen war.

Wenn wir nicht den Gedanken in uns hervorbringen, dass wir Buddhas werden können, dann verschwenden wir unser Leben. Das Leben war dann nutzlos und hatte keinen Wert.

Zudem hoffe ich, dass ihr einen unerschütterlichen und entschlossenen Willen hervorbringt und eure Bestrebungen außergewöhnlich groß werden lasst.

Hier beginnen wir einen Abschnitt, wo er uns ermutigt und berät. Wir sollten große Bestrebungen haben, keine Kleinen, nicht nur denken, dass wir zwei, drei Mal praktizieren wollen und dann gleich ein Kloster gründen usw. Unsere Bestrebung ist den Pfad zu verwirklichen. Diesen Willen und solch eine Bestrebung müssen wir nähren.

All dein Handeln sollte von den Erhabenen und Edlen abgeschaut sein, folge nicht einfach eigenwillig dem Gewöhnlichen.

Mit Handlungen sind im allgemeinen unser Leben und unsere Praxis gemeint. Wir schauen uns das Leben, die Aktivität, die Praxis von ihnen ab. So dass wir uns in der Praxis darauf stützen können. Einfach alles eigenmächtig machen, ist nicht korrekt. Denn im Beruf des Ordinierten läuft es nicht so wie im Weltlichen. Es gibt einige Dinge, die können wir aus dem Weltlichen nicht mit in das ordinierte Leben nehmen und umgekehrt. Das Wesentliche als Ordinierter liegt im Heraustreten. Was verlassen wir? Unsere Heimat, unsere Familie, wir haben einige Jahre keinen Kontakt mit ihnen, das wäre im weltlichen Leben unlogisch. Sie würden fragen, hast du denn keine Empathie usw. So ist die Sichtweise der Welt. Wir müssen sie früh, mittags und abends kontaktieren usw., dann entsprechen wir diesem Weg. Aber als Ordinierter die Familie immer wieder zu kontaktieren, wo ist man da noch ein Ordinierter?! Das ist ja wie Urlaub machen, als Ordinierter, Urlaub im Kloster und nicht praktizieren als Hausloser. So sehen wir die Unterschiede, des weltlichen und ordinierten Lebens. Laien, die in einen Tempel gehen, verhalten sich gerne wie Gäste und sind etwas unachtsam. Wenn Ordinierte in einen anderen Tempel gehen, dann sehen sie den Tempel wie ihren eigenen. Nicht dass sie alles machen, was sie wollen, sondern sie haben Verpflichtungen usw. Man geht zum gemeinsamen Essen und Rezitieren, räumt den Müll weg, fegt und wischt die Böden usw. Man ist kein Gast, der

die Hände verschränkt, kommt und geht. Deshalb richten wir unser Handeln nach den Erhabenen aus, welche den Staub hinter sich gelassen haben.

Unverzüglich solltest den eindeutigen Entschluss fassen noch in diesem Leben Verwirklichung zu erlangen und dann kümmere dich selbst darum, denn andere können es dir nicht abnehmen.

Die Ursache für Verwirklichung liegt nicht bei anderen, sondern entsteht nur durch uns selbst. In einem Sprichwort heißt es, der Lehrer zeigt uns die Tür, hindurch gehen musst du allein. Der Lehrer führt uns in der Ordination, gewährt uns die Gelübde, führt uns im Studium, gibt uns den Dharma, aber die Praxis zu bewahren, da kann er uns nicht helfen. Jeder muss seinen eigenen Geist erkennen. Unseren Geist zu verändern, da hilft uns niemand anderes. Unser Geist ist bei unserem Körper, nicht bei jemand anderem. Leiden entstehen auch durch uns selbst. Die weltlichen Menschen denken immer sie entstehen im außen, durch andere. Wir sehen nicht, dass wir selbst die Erzeuger sind, weil Kleshas in unserem Geist sind, deshalb leiden wir. Im außen sind nur sehr grobe Bedingungen. Wenn wir als Ordinierter denken, wir leiden wegen unserer Umgebung, dann ist das tragisch, dann verlieren wir die Essenz. Weil wir die wahre Natur vergessen, werden wir von der Umgebung beeinflusst und unsere Praxis erfährt keine Verwirklichung. Die Praxis ist schwer, wenn wir nicht unsere eigene Natur erkennen. Da alles nach außen gerichtet ist und wir nicht die wahre Ursache sehen. Jetzt geht es darum wie wir praktizieren sollten.

Stoppe mit dem Atem das umherschweifende Denken, verfolge nicht die zur Entstehung führenden Bedingungen und mache den Staub der Weltlichkeit nicht zum dominierenden Objekt deiner Aufmerksamkeit.

Als erstes, das Denken anhalten. Alle unsere Aktivitäten im Leben werden durch unser Denken geleitet. Egal ob heilsam, unheilsam, praktizieren, essen, gehen, reden usw. Das Denken anhalten ist aber nicht genug, es ist nicht unbedingt das Wahre. Sondern das Denken stoppen, welches den Bedingungen im außen folgt. Natürlich können wir das Denken nie vollkommen stoppen, es ist ein Teil unserer Existenz. Wir haben einen Geist und einen Körper. Den Körper können wir sehen, den Geist nicht. Wenn wir über den Geist sprechen, dann reden wir über das Denken, die fünf Arten von Bewusstsein entstehen aus dem Denken. Aufgeteilt können wir sagen acht

verschiedene Bewussteinsarten, wir können es aber auch als eins zusammenfassen. Solange das Denken funktioniert, solange folgt ein Lebewesen den verschiedenen Bedingungen und wird durch sie geleitet. Wenn wir den äußeren Bedingungen folgen, dann haften wir daran an und das daraus entstehende Denken müssen wir verwerfen, wir können dem nicht weiter folgen. Das Wort für stoppen hat noch eine andere Bedeutung, nämlich Atem. Guishan war ein Meditationsmeister. Wenn unser Gewahrsein auf dem Atem verweilt, dann verschwinden die Bedingungen, welche uns fesseln. Das ist die Art, wie wir praktizieren. Wenn wir den Dharma studieren, dann gibt es zwei Stufen, mit und ohne Bezugsobjekt. Wenn wir den Staub der Weltlichkeit als Objekt nehmen, dann wird unser Geist sich dem hingeben und wir werden dem folgen. Staub durch die sechs Arten von Sinneswahrnehmung. Wie lassen wir unsere Wahrnehmung nicht vom Staub dominieren und ihn nicht zum Objekt der Wahrnehmung werden? Das müssen wir praktizieren, was erreichen wir dadurch?

Dadurch entsteht ein leerer Geist und Stille in der Wahrnehmung, aber aufgrund von Hindernissen aus der Vergangenheit durchdringst du dies nicht.

Wenn der Staub nicht mehr Objekt der Wahrnehmung ist, dann ist der Geist weit und offen. Wie wenn wir in einen Spiegel schauen, wenn wir nicht mit dem Gesicht in den Spiegel schauen, dann gibt es auch keine Gedanken wie: Heute ist mein Gesicht schön, alt, jung usw. Aber wenn wir das Gesicht im Spiegel sehen, dann fängt das Unterscheiden an. Ein leerer Geist meint nicht, dass wir keinerlei Gedanken hätten, denn dann wären wir ein Zombie. Buddhismus ist der Pfad der Weisheit, wieso sollten wir also zum Zombie werden? Ein leerer Geist heißt, dass der Geist nicht an falschen Ansichten haften und behindert ist. Der Staub der Wahrnehmung ist durch Berührung gekennzeichnet, die Augen haben Kontakt mit Formen usw. Solange das Organ besteht, solange gibt es Kontakt, aber Bewusstsein kann entstehen ohne zu unterscheiden. Sich dessen bewusst zu sein, ist unterschiedlich zum Unterscheiden. Wir bewahren einen ruhigen Geist, der nicht nach den Gedanken greift und nicht vom Unterscheiden bedeckt wird. Wir sehen und sind uns aller Dharmas gewahr, es ist nicht so, dass wir kein Bewusstsein hätten, wir sehen die wahre Natur der Dharmas. Dies ist abhängig von unserer Sichtweise und hängt mit unserem Verständnis zusammen. Angenommen die Sichtweise der Unbeständigkeit, Phänomene sind nicht

wirklich. Dann betrachten wir alle Phänomene als unbeständig, der Tisch, das Essen, die Bäume usw. Sobald wir ein Phänomen wahrnehmen, nehmen wir es als unbeständig wahr. Wir betrachten die Blumen nicht als schön oder hässlich, sondern wir betrachten sie als unbeständig. Die Sichtweise beeinflusst unser Gewahrsein. Umso tiefer und vollkommener unsere Sichtweise, genauso unser Gewahrsein. Buddha hat eine vollkommene Sicht, wir haben nur einen Teil. Wenn wir mit unseren Gedanken so praktizieren wie oben beschrieben, sie nicht vom Staub beherrschen lassen, dann erlangen wir diesen Geisteszustand eines leeren Geistes und stiller Wahrnehmung. Bevor wir in Samadhi eintreten, durchqueren wir einen Zustand der stille des Geistes, bzw. der Wahrnehmung. Eigentlich ist bei der Praxis Geist und Wahrnehmung nicht verschieden. Weil unser Geist rein ist, ist auch die Wahrnehmung der Außenwelt rein. Mit stillem Geist ist die Wahrnehmung auch still und es gibt kein Unterscheiden mehr. Aber wieso bekommen wir das nicht hin? Warum ist unsere Wahrnehmung nicht so schön? Wir sitzen, ein Tag, ein Monat, ein Jahr, drei Jahre…und es ändert sich nichts. Wegen unserem Karma, welches wir seit Ewigkeiten ansammelten. Hier zeigt uns der Patriarch, dass wir keine Erwartungen haben sollten. Manche wollen sehr schnell praktizieren. Aber in Wirklichkeit gibt es dieses schnell gar nicht. Buddha sagte, wir brauchen drei Asankhyeya Kalpas, um den Bodhisattva-Pfad zu praktizieren. Deswegen brauchen wir einen gelassenen Geist bei der Praxis. Dies ist aber ein Unterschied zur Faulheit. Mit Faulheit werden wir nichts in den drei Kalpas verwirklichen. Wir wissen, wenn wir lange sitzen, jeden Tag strebsam sind, viele Stunden sitzen, und den Geist stillhalten wollen, aber er nicht will, dann wissen wir, dass wir viel negatives Karma angesammelt haben. Dann heißt es für den Praktizierenden, dass er Reinigungspraxis machen muss. Wenn nicht, dann wird das Karma weiter auftauchen und im Geist für Unruhe sorgen. Mit Reinigungspraxis sind nicht Niederwerfungen gemeint, denn diese sind nur zum Ansammeln von Verdienst gedacht, sondern wir betrachten die aufsteigenden Gedanken in ihrer Leerheit. Dann wir das Karma sich verringern. Leerheit heißt nicht, dass es nichts gibt. Es könnte passieren, dass wir uns einfach sagen, das gibt es nicht, das ist nicht echt usw. Wir betrachten es als durch Bedingungen zusammengesetzt. Wir betrachten ganz deutlich die Bedingungen und ihre unbeständige Natur. Wir sitzen nicht einfach da und sagen uns: Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. Dabei haben wir keine Ahnung welche Leerheit und wie viele es eigentlich gibt. Erst durch Achtsamkeit und der Weisheit der Leerheit sehen wir Buddha. Selbst Buddha ist aus Bedingungen entstanden.

Amitabha ist auch unbeständig, sonst würde im Amitayus Sutra nicht stehen, dass er in das Parinirvana geht und seinen Posten an Avalokite weitergibt. Deswegen sollten wir gründlich betrachten und nicht nachlässig sein. Danach rät uns der Patriarch:

Du solltest diesen Text dir sorgfältig vor Augen führen, um dich immer wieder aufzuwecken und anzutreiben.

Was machen wir? Betrachten, kontemplieren und auswendig lernen. Wenn wir es nicht studieren, dann können wir uns nicht motivieren, wir vergessen was der Patriarch sagte. Nur wenn wir es auswendig können, dann können wir uns motivieren damit. Wie der erste Satz des Textes: Wir betrachten unseren Körper und dann fällt uns ein, dass er durch Karma entstanden ist, dem Körper geht das Karma voraus und wenn wir geboren werden, dann erzeugen wir durch den Körper neues Karma. Dann wissen wir, ganz sicher nehme ich einen weiteren Körper an und dieser Körper wird vergehen. So wandern wir weiter im Wiedergeburtskreislauf. So wissen wir, wenn der Körper nicht mehr im Frieden ist, dann sind die vier Elemente im Ungleichgewicht. Deswegen lernen wir es auswendig und kontemplieren es, nicht einfach auswendig lernen wie ein Papagei oder eine Maschine.

Mit aller Kraft sei Herrscher über dich selbst, lasse dich nicht von den Gewohnheiten der Welt mitreißen.

Herrscher über unseren Körper und Geist, wenn nicht, dann sind wir ein Roboter. Erst sobald wir achtsam sind und den Atem betrachten, dann sind wir Gebieter. Wir müssen tief schauen, welche Gedanken auftauchen. Wenn sie sich fortsetzen, dann sind wir ihr Herrscher und bringen sie zum stoppen. Wir sind eine Maschine, die pünktlich aufsteht und sich hinsetzt, anfängt zu rezitieren ohne irgendetwas zu visualisieren. Deswegen müssen wir uns wirklich mit aller Kraft bemühen. Ansonsten sind wir nur eine selbst funktionierende Maschine, auch beim Essen, die einfach nur den Mund bewegt und kaut. Manche zählen deswegen die Bisse, um Herrscher ihrer selbst zu sein. Doch unser Herrscher versinkt in der Unwissenheit. Wir sollten nicht den Lebensgewohnheiten folgen, einmal unseres eigenen Körpers und einmal der gewöhnlichen Welt. Sie gehen in eine Richtung und wir folgen, aber Ordinierte folgen nicht dem Weltlichen. Das Weltliche hat überhaupt nichts Schlechtes, es ist aber nicht unsere Lebenseinstellung. Als Ordinierter

hat man sich entschieden die Welt zu verlassen. Wenn man dann der Welt folgt, ist das sehr seltsam. Ein Widerspruch. Dem zu folgen ist allerdings sehr einfach, denn das Weltliche ist unsere Gewohnheit. Angenommen wir wollen als Ordinierte zur Gitarre greifen und uns beschäftigen, dann lassen wir davon los, sind unser Herrscher und legen sie wieder hin.

Denn du bist an deine karmischen Wirkungen gebunden und es ist wahrhaftig schwer ihnen zu entgehen.

Was wir jetzt tun, wirken und erfahren, ist die Frucht unserer vergangenen Handlungen. Es ist nicht möglich der Frucht zu entkommen. Sobald ein Karma seine Früchte zeitigt, ist es nicht oder nur extrem schwer diesem zu entgehen. Lebewesen fürchten die Wirkung, Bodhisattvas fürchten die Ursachen. Bodhisattva können wir geradewegs als Erleuchtungswesen übersetzen. Wir sprechen nicht von einem Potential der Erleuchtung, sondern von einer vorhandenen Fähigkeit. Ein erwachtes Wesen fürchtet die Ursachen, ein getäuschtes Wesen fürchtet die Wirkungen.

Der Nachhall entspricht dem Klang und eine gerade Form wirft einen geraden Schatten. So klar und deutlich ist Ursache und Wirkung, wie kannst du da nicht beunruhigt und verängstigt sein?

Aktion und Reaktion, das ist selbstverständlich. Wie bei einem Schlag auf den Tisch, man hört den Klang und die Hand tut weh. Die Ursache folgt der Wirkung entsprechend. Da gibt es nie einen Fehler. Erst sobald wir Heilige sind, dann haben die Ursachen keinen Einfluss auf das Karma mehr, denn das Karma ist verschwunden. Man kreist nicht weiter im Samsara. Aber Ursache und Wirkung gibt es noch, man erzeugt keine neuen karmischen Ursachen, aber die Alten werden noch erscheinen. Aber da man keine neuen Ursachen erzeugt, wird die Wirkung nur sehr leicht sein. Die Ursache einen Menschen ermordet zu haben, muss zur Reife kommen, es ist keine kleine Ursache, aber wegen vieler Leben der Praxis und großen Verdiensten, wird die Wirkung sehr leicht ausfallen. Deswegen müssen wir uns um die Ursachen kümmern, die wir im Alltag sähen und nicht einfach wegschauen und keine Bedenken haben. Wir sollten große Furcht gegenüber jeder Ursache haben. Denn sie hilft uns in der Praxis genügend Kraft und Bestrebungen zu haben, den Körper und Geist zu zähmen. Viel zu viele sagen, ja mein Karma ist halt so. Das stimmt nicht, gerade nicht als Buddhist. Etwas entsteht und wir wissen,

wir haben die Ursache dafür selbst gesät. Jetzt muss ich das richten mit einer neuen Ursache. Dies können wir nur mit Körper und Geist machen, mit was sonst? Wir werden deren Herrscher und sehen klar die Aktivität. Dann können wir von dort tief in die Praxis gehen. Wir müssen verstehen, dass der Geist und das Denken die Quelle unserer Praxis ist. Ansonsten machen wir viel Aufwand ohne Ergebnis. In jeder Praxis, von Meditation bis zu den Gelübden, ist der Geist das Werkzeug. Benutzen wir das nicht als Herrscher mit ganzer Kraft, dann wird unsere Praxis sehr schwer Früchte bringen.

Deswegen heißt es in einem Sutra: Angenommen du hast seit dreitausend Kalpas Karma erzeugt, so wird dies nicht einfach verloren gehen. Sobald die passenden Ursachen und Bedingungen zusammenkommen, wirst du die zurückkehrende Wirkung selbst erfahren.

Nur weil sie noch nicht gekommen ist, heißt nicht, dass sie nicht kommen wird. Viele Menschen sehen nur dieses Leben direkt vor ihrem Auge, sie sehen eine Person leidet stark oder hat viel Glück, aber es ist nur nicht der Zeitpunkt gekommen für die Kehrtwende. Alle Folgen werden zur Reife kommen, nur sind die Bedingungen noch nicht genug. In Wirklichkeit, wenn wir dies verstehen, dann geht es uns besser, denn niemand in der Welt kann uns schaden, und wir können niemandem Schaden, denn alles kommt auf einen selbst zurück. Normalerweise, wenn ich über den Bodhisattva-Weg spreche, dann erwähne ich, dass wenn die Bodhisattvas die sechs Paramitas praktizieren, dann machen sie das einzig zum Wohl der Lebewesen. Wer erntet aber im Endeffekt die Frucht? Der Bodhisattva selbst. Selbst wenn sie aus ihrem Verdienst ein reines Land errichten, sie selbst haben den größten Nutzen. Amitabha Buddha führt und begleitet jene mit einer guten Verbindung in sein Land, aber er kann uns sein Land nicht einfach schenken. Wir können es nicht erfassen. Wenn wir das verstehen, dann wird unser Leben leichter. Denn alles, was wir erlangen oder verlieren, ist nicht wahrhaftig. Es sind nur gegenwertige Stufen oder Phasen, unterm Strich, von vielen Leben haben wir nichts bekommen oder verloren. Fallen wir runter, denken wir etwas geht schief, aber wir steigen wieder auf und denken, jetzt hab ich es erlangt. Als Buddhisten haben wir ein starkes Vertrauen in Ursache und Wirkung. Weil unser Karma sich im Bewusstsein angesammelt hat, erfahren wir in der Praxis nicht sofort ihre Früchte. Es kann sein, dass wir ein, zwei, drei Jahre praktizieren und wir sehen keinen Fortschritt in der Konzentration usw., dann wissen wir, dass unser Karma stark ist und wir viel

aufräumen müssen. Wir wissen auch das 10 oder 20 Jahre Praxis nicht umsonst waren, denn sobald die Bedingungen genug sind, dann wird die Frucht sich zeigen. So wie beim Feuer machen mit Stöcken, es braucht Zeit und brennt nicht sofort. Man muss auch schauen, wie gut das Material ist. Hat man viel oder wenig in der Vergangenheit an guten Karma angesammelt, so geht es schnell oder langsam. Wir wissen, dass alle Ursachen, die wir in unserer Aktivität sähen, nicht verloren gehen. So ermahnt uns der Meister gegenüber unheilsamen Karma und ermutigt uns zu heilsamen Karma**.**

Darum solltest du klar erkennen, dass die drei Bereiche eine Bestrafung sind und die Verkettungen des Daseinskreislaufes dich niederstrecken.

Die Bestrafung ist einfach die Frucht unserer erzeugten Handlungen. Die Verkettungen der drei Bereiche schaden uns selbst. Deswegen:

Mit ganzer Kraft bemühe dich eifrig zu praktizieren, lasse die Tage nicht ungenutzt verstreichen.

Hier geht es eigentlich um Samadhi. Bei Anstrengung geht es eigentlich um Samadhi. Das nicht entstandene Unheilsame nicht entstehen lassen, das nicht entstandene Heilsame entstehen lassen, das entstandene Unheilsame vernichten, das entstandene Heilsame entwickeln. Wir denken das ist ein Thema der Aktivität, aber nur ein Praktizierender mit Samadhi sieht Heilsam oder Unheilsam. Wir machen unheilsame Sachen und bemerken es erst später und dann bereuen wir es. Das Heilsame bemerken wir auch nicht und wenn, dann ist es zu spät. Mit Samadhi sehen wir, das jetzt ist ein heilsamer Geist und wir beginnen ihn zu erweitern. Dies geht solange bis zerstreutes Denken aufkommt und das Heilsame damit vergeht. Denn die Natur von zerstreutem Denken ist unheilsam. Wir bemerken das und kehren zum Heilsamen zurück. So sieht ein Praktizierender in sein Bewusstsein und benutzt das heilsame und unheilsame Denken. Wenn es um Praxis geht, dann spricht Buddha einzig und allein vom Bewusstsein und nicht von den äußeren Aktivitäten. Die Gestalt ist vielleicht fünf oder zehn Prozent. Der Geist entscheidet darüber, ob eine Aktivität heilsam oder unheilsam ist. Wir reden vielleicht sehr ruhig und liebevoll, aber im Geist geschieht was? Wir wollen nur Anerkennung und Wohlwollen der anderen. Je nach Geisteszustand sind Heilsam und Unheilsam sehr nahe bei einander. Heilsam heißt, dass der Geist auf das Loslassen, Mitgefühl, Liebe, Weisheit und die Befreiung ausgerichtet

ist. Ist unser Geis nicht darauf gerichtet, sondern mit den Fesseln der Welt und der Gesellschaft beschäftigt, dann ist es unheilsam, weil es uns an den Daseinskreislauf fesselt. Alle Kräfte, die uns an Samsara binden, sind aus Sicht der Praxis unheilsam. Wir können allen Dharma in relativ und letztendlich unterteilen. So sind Heilsam und Unheilsam in der Gesellschaft anders. Sobald Gier, Hass und Verblendung beteiligt sind, ist es ganz klar unheilsam. In der Welt sehen wir äußerlich so einiges Heilsames, aber die Natur des Inneren kommt nicht immer zum Vorschein. Deswegen sagt der Patriarch, dass uns die Verkettungen schaden und deswegen müssen wir eifrig praktizieren und den Geist sammeln. Wenn wir rezitieren, ein Wort, einen Satz, einen Vers, dann müssen wir klar sehen, dass wir gerade rezitieren. Wir sehen das Entstehen und Vergehen der Rezitation, denn Buddha erklärte: Sehen wir das Entstehen und Vergehen, dann sehen wir den Sogegangenen. Zu rezitieren wie eine Maschine, ist nicht was uns Buddha lehrte, oder dass wir stillsitzen wie ein Stein. Sehr ernsthaft, aber immer noch nur ein Stein. Das ist keine Meditation. Oder wir murmeln die Mantren sinnlos umher. Unser Geist muss sich im Dharma sammeln. So rät uns der Patriarch, dass wir nicht unsere Zeit verschwenden.

Weil ich mir dem Verhängnis unserer Fehler tief bewusst bin, ermutige ich euch die Praxis zu bewahren.

Mit Praxis ist hier das heilsame Denken gemeint. Wir bringen heilsames Denken hervor und halten es im Geist. Das unheilsame Denken steigt auf, wir sorgen dafür, dass es verschwindet. Dies heißt praktizieren. Wir transformieren das unheilsame Denken in Heilsames. Unheilsames Denken steigt auf, aber was machen wir, wenn wir nicht wissen wie wir heilsam denken sollen? Wir benutzen den Namen von Buddha. Durch den Namen von Buddha wird seine positive Kraft mitgebracht. Dann halten wir dieses heilsame Denken im Geist und nicht im Mund. Ein Patriarch rezitiert den Namen Buddhas, aber lautlos. Die Leute dachten er praktiziert Meditation, bis sie ihn fragten und er antwortete, ich praktiziere reines Land. Mit dem Mund rezitieren Namo Amitabha Buddhaya, aber im Geist ist nichts davon zu finden. Das ist eine Fälschung. Die Christen sagen, wir essen Fleisch und stehen wenigstens dazu, ihr Buddhisten behauptet Vegetarier zu sein, aber esst Tofu, welcher möglichst Fleisch genau ähnelt. Das ist eine Fälschung. Die Gestalt ist da, aber die wahre Natur fehlt. Wir müssen den Geist zum Bewahren der Praxis benutzen. So geht es weiter, weil der Patriarch die

Wirkung des unheilsamen Karmas kennt, hat er Furcht. Er selbst hat Angst und praktizierte deswegen, dadurch hat er Verwirklichung erlangt. Deswegen ermutigt er uns zur Praxis. So wie manche Meditationsmeister sich TOD auf die Stirn schreiben, und dann sehen sie, ah der Tod ruft. Dabei geht es um das Betrachten der Vergänglichkeit, um die Praxis zu entfachen. Das Betrachten der Folgen von unheilsamen Karma, um die Praxis zu entfachen. Durch diese Betrachtungen hat der Patriarch die Frucht erlangt.

Mögen wir für 100 Kalpas und 1000 Leben, an jedem Ort, für einander Dharma-Freunde sein. Deswegen verfasste ich diese Verse, als Erinnerung.

Er meint wirklich jeden Ort, egal ob reines Land, Hölle oder Samsara. Als der Patriarch diesen Satz postulierte, hat er eine Verbindung mit allen Ordinierten geschaffen. Egal ob sie gut oder schlecht praktizieren, er wird unser Dharma-Freund sein und uns unterstützen. Wer runter in die Hölle möchte, er wird folgen usw. Dann kommen die Gathas. Wir sehen sein Geist ist sehr groß. Es ist nicht so, dass er von oben auf uns herunterschaut, als er diese Ermahnung verfasst hat. Er steht an unserer Seite. Er führt uns von der ersten Stufe und zeigt uns die Praxis des Erkennens. Angefangen mit dem Körper, das Grobe, bis zu den Gedanken und der Praxis. Sein Wunschgebet unser Dharma-Freund zu sein, ist sehr groß. Dieser Text ist leicht auswendig zu lernen, aber wir müssen der Tiefe folgen und diesen Text praktizieren. Vom Niedrigen zum Hohen. Wir können dies als einen Lam rim Text des alten China betrachten. Allerdings sehr komprimiert. Der lam rim chen mo von Meister Tsongkhapa ist sehr lang. Weil Guishan sein Text so kurz ist, müssen wir die Art der Anwendung kennen. Ich möchte euch den Unterschied zeigen, von den Meistern aus Indien zu China. Ein chinesischer Meister sprach: Wenn man alleine ist, dann denkt man an seine eigenen Fehler. Wenn man spricht, dann spricht man nicht über Fehler anderer. Hier geht es auch um das, was Quishon oben erwähnte, weil man die Konsequenzen der Fehler kennt. Wenn man nicht die eigenen Fehler kennt, wie soll man dann die Folgen davon sehen? Das Verhängnis der Wirkung? Meister Atisha aus Indien hat etwas Ähnliches gesagt, daran sehen wir den Unterschied: Wenn du allein bist, dann betrachte wie das Denken funktioniert, wenn du in Gesellschaft bist, dann betrachte wie deine Zunge funktioniert. Er spricht überhaupt nicht von Unheilsam. Er weißt uns nur auf das Gewahrsein hin. Wie Gedanken kommen und gehen, wie die Dinge, die wir sagen, entstehen. Die Art aus Indien ist sehr heilsam, denn sie ist ohne Unterscheidung. In China sehen wir noch

Unterscheidung. Solange wir sagen richtig und falsch, dann ist da noch Unterscheidung. Wenn wir von Gewahrsein reden, dann ist da keine Unterscheidung. Alle beide haben Nutzen. Keiner ist schlechter als der andere. Wir schauen nur, was besser zu uns passt. Damit können wir Konzentration erreichen und das ist das Wichtigste am Anfang in der Praxis. Deswegen erklären die Pariarchen, dass die Sramanera als erstes die Vinaya-Verse einhalten sollten. Denn dabei geht es um Konzentration, wir wissen wann wir stehen, sitzen, das Zimmer verlassen usw. Achtsamkeit. Im Mahayana fügen wir dann noch den Geist bezogen auf die Lebewesen hinzu. Dann geht es um die Verse:

Illusorischer Körper in einer traumgleichen Umgebung.
Im Raum entstehende Dinge und Formen.
Das vorherige Erleben ist ohne Anfang,
Ist das kommende Erleben vorhersehbar?

Als erstes auf dem Weg vernichten wir die falsche Anschauung über den Körper. Wir entwickeln eine rechte Anschauung über den Körper. Unser Körper ist illusorisch und unser Haus und alles was mit uns in Kontakt steht ist illusorisch. In wie weit sind sie illusorisch? Aus dem Raum, aus dem nichts heraus entstehen die Phänomene. In der Meditations-Schule gibt es die Frage, siehst du die Blume im Raum? Oder wenn Menschen an den Augen erkrankt sind und zwei Sonnen sehen. Worum geht es da? Aus dem Raum, aus dem nichts heraus entstehen die Phänomene. Es geht um unser falsches Bewusstsein, unsere Täuschung gegenüber allen Dharmas. Wir denken der Körper ist echt und greifen danach, wir denken die Umgebung des Körpers ist echt. Bis hin zu unserer Täuschung, durch die wir die Dharmas nicht wahrhaftig sehen. Ohne die rechte Anschauung können wir keinen achtfachen Pfad der Edlen praktizieren. Unsere rechte Anschauung bezüglich des Körpers ist nicht klar und deswegen erinnert uns der Patriarch. Ein Praktizierender muss die Traumhaftigkeit des Körpers und seiner Umgebung erkennen. Wenn wir nicht unsere Täuschung bezüglich des Körpers ändern, dann setzt sich die Vergangenheit fort und es geht in der Zukunft genauso weiter.

Hier geboren und dort gestorben,
Ein erschöpfendes Aufsteigen und Absinken.
Den drei Bereichen noch nicht entkommen,
Wann wird es ein Ende finden?

Durch Anhaftung an die Welt,
Formieren sich die Skhandas zu einem Körper.
Von der Geburt bis in das hohe Alter,
Nichts wurde erlangt.

Hier geht es um die Ursache, warum wir weiter in Samsara kreisen. Ohne den drei Bereichen zu entkommen, wird es nicht aufhören, dass wir weiter kreisen, hier geboren werden und dort sterben. Warum ist das so? Wegen unserer Anhaftung an die Welt. Die Welt unterteilt sich in die Gegenstände und die Lebewesen. Solange wir Lebewesen sind, werden wir so funktionieren und genau das ist die Ursache dafür, dass wir Lebewesen sind und in Samsara kreisen. Gleichzeitig ist es eine Kraft unserer Aktivitäten. Wenn wir als Lebewesen geboren werden, dann weilt diese Kraft in unserem Bewusstsein. Es ist wie ein Teufelskreis. Weil wir an der Welt haften, sind wir Lebewesen. Weil wir Lebewesen sind, haften wir an der Welt. Bis wir uns entscheiden, ich möchte da ausbrechen und ein Heiliger werden. So wird ein Praktizierender das Anhaften aufgeben. Die Welt wird sein, egal ob wir anhaften oder nicht. Wenn wir daran haften, dann werden die Skhandas sich verbinden und einen Körper erzeugen. Ohne Anhaften sind die Skhandas einfach ein Dharma, nicht mehr. Sie bedingen sich nicht und erzeugen keinen Körper. Warum erlangen wir nichts in unserem Leben? Wenn wir etwas erlangen wollen, dann dürfen wir nicht an der Welt anhaften. All das entsteht woraus?

Unwissenheit ist die Wurzel,
Die Ursache für das Erleiden der Täuschung.
Es ist Bedauernswert wie die Zeit zerrinnt
Und wie unberechenbar ist der nächste Augenblick.

Die Wurzel allen Dharmas im Wiedergeburtskreislauf ist die Unwissenheit. Deswegen sind wir getäuscht. Wir sehen nicht klar, das ist unser größtes Problem. Und die Zeit vergeht, von Augenblick zu Augenblick und niemand kann sie festhalten. Wenn wir in dieser zerfließenden Zeit nichts Nützliches machen, dann ist sie verloren, verschwendet, deswegen:

Vergeht dieses Leben ungenutzt,
Ist das nächste Leben voller Hindernisse.
Unwissenheit führt zur Unwissenheit,
Alles wegen den sechs Feinden. (Sinnesorganen)
Ein Kreisen in den sechs Pfaden,
Ein Herumwälzen in den drei Bereichen.

Egal was wir dann in unserem nächsten Leben machen wollen, es entstehen nur Hindernisse. All die Bedingungen sind uns dann nicht wohl gesonnen. Wenn wir in einem Punkt verblendet sind, dann führt das zum nächsten verblendeten Punkt. Weil wir getäuscht sind und denken, dieser Körper ist echt, dann denken wir auch, unser Vater und Mutter usw. sind wahrhaftig. Bis hin zu, dass wir Geburt und Tod als echt sehen. Eigentlich gibt es auch keine Feinde, sie sind von ihrer Natur einfach nur Wahrnehmungen. Aber aufgrund unsere Unwissenheit entstehen alle Fehler der Wahrnehmung in den Organen. Die Natur der Wahrnehmung ist nicht verblendet, aber weil wir getäuscht sind und nicht unsere Eigennatur sehen, deswegen halten wir die Fehler für echt. Deswegen sind unsere Wahrnehmungen falsch und wir denken die Umgebung und wir selbst wären echt. Vom Anfang der Verse bis hier, erinnert uns der Patriarch an unsere Fehler, irrigen Anschauungen und Verständnisse und was uns im Daseinskreislauf festhält. Wir müssen das wissen, denn ohne das zu wissen, entsteht nicht der Wunsch zur Praxis und zur Befreiung. Wie sollen wir ohne Wind, mit unserem Segelboot, über den Ozean gelangen? Wenn wir nicht das Leiden sehen, dann geht es einfach weiter. Erst bis uns es jemand zeigt. Wir heute denken auch unser Leben ist doch ok, gerade im Westen, sauberes Haus, Essen, Strom und Wasser. Ist doch ok, fast wie im reinen Land. Durch das Sehen des Fehlers, können wir den Geist zum Studieren und Praktizieren hervorbringen.

Früh einen weisen Meister ersuchen,
Jenen mit außergewöhnlichen Tugenden nahestehen.
Entschlossen den Körper meditieren und den Geist läutern,
Um die hinderlichen Dornen zu beseitigen.

Dies ist die Ursache für das Erkennen unserer Fehler, der Meister. Bei jemandem mit Tugenden lernen wir heilsamen Dharma. Wenn es um das Auslesen des Körpers geht, dann sehen wir ihn in seinen Einzelteilen und

Organen. Nicht um das Unterscheiden von den schönen und weniger schönen Körpern anderer. Es geht darum zu erkennen, dass der Körper eigentlich nur aus 36 unreinen Bestandteilen besteht. Den Geist zu zerlegen ist schwieriger und wenn wir es nicht beim Körper können, dann wird es noch schwerer beim Geist. Permanent folgen wir einem Gedanken nach dem anderen. Wir schauen welche Gedanken im Kopf aufsteigen und wir verwerfen die Gedanken der Begierde usw. und behalten die Gedanken über Befreiung, Weisheit usw. Es geht wirklich um das Aussortieren der unheilsamen Gedanken. Wir beseitigen dann unsere falsche Anschauungen, wie dass der Körper echt wäre, diese Hemmnisse sorgen für Leid in unserem Leben. Sie sind im Geist wie Dornen, an denen wir hängen bleiben.

Das Leben selbst ist illusorisch,
Wie könnten Bedingungen zu etwas zwingen?
Erforsche gänzlich die Zusammenhänge der Phänomene,
Bis dadurch Verwirklichung entsteht.

Das Leben ist von Natur aus illusorisch, und deswegen haben die Bedingungen keinen Angriffspunkt, wo sie uns irgendwohin zwingen könnten. Erst wenn wir die Dinge als echt sehen, können sie uns zu etwas zwingen. Ohne etwas als echt zu sehen, gibt es auch nichts, dass uns fesseln könnte. Wenn wir den Körper und den Geist auf richtige Art betrachten, dann sehen wir die Illusion und das schnelle Auflösen des Lebens. Deswegen sind wir nicht daran gefesselt. Sobald dies eintrifft, haben wir ein kleines bisschen Verwirklichung. Wie erreichen wir das? Durch das Erforschen der Dharma-Lehre bis auf den Grund. Das heißt nicht, dass wir nur auswendig lernen und die Bedeutung nicht verstehen. Sondern wir verstehen es gibt Form-Dharmas und Geist-Dharmas und was zu welchem gehört. Wir verstehen das bis zum Ende, bis zur Erleuchtung. Diese Verse handeln vom Aufsuchen des Meisters bis zur Praxis des Körpers und Geistes, sowie das Sehen wie Phänomene nicht wirklich sind. Weil wir dann nicht mehr gefesselt sind, können wir tief in die Lehre einsteigen, so dass wir dadurch Erleuchtung finden, nichts anderes. Wie machen wir das?

Verwirf den Geist und die Erscheinungen,
Kein Zurückdenken und kein Nachdenken.
Die sechs Sinne in ihrer Natürlichkeit belassen,
Ob aktiv oder inaktiv, es tritt Frieden ein.

Mit Erscheinungen ist die Außenwelt gemeint, der Körper ist auch eine Außenwelt des Geistes. Wir lassen Geist und Erscheinungen nicht zu einem Objekt werden, das uns fesseln könnte. Wenn unser Geist so ist, dann sind sechs Sinnesquellen in Frieden. Wenn die sechs Sinne nicht richtig arbeiten, mit dem rechten Verständnis, so wie ihre Natur eigentlich ist, dann sind sie Feinde. Wenn aber Körper und Wahrnehmung in Stille sind, dann sind sie einfach sie selbst. Egal ob sie arbeiten oder pausieren, wie wenn wir schlafen und sie bedeckt sind, dann sind sie in Ruhe und kehren in ihre wahre Natur zurück. Kein Entstehen und kein Vergehen ist ihre Natur. Wenn wir praktizieren, dann müssen wir diesen Zustand erreichen. Dann:

Kein Gedanke, der noch entstehen könnte,
Und aller Dharma kommt zum Ende.

Es gibt keinen Geist der noch geboren würde. Hier geht es nicht um die Natur des Geistes, sondern um das Denken. Es gibt keinen Gedanke weit und breit, der noch entstehen würde. Dadurch stoppt aller Dharma. Von Natur haben wir Gier, Hass und Verblendung, weil die Gedanken entstehen. Sobald kein Gedanke mehr auftaucht, wie beim Atem folgen, dann taucht auch nichts anderes mehr auf. Nur das Atemgewahrsein ist dann noch da. Selbst das Denken über den Atem hört auf. Ist der Atem tief oder flach? Solange dies noch vorhanden ist, entsteht auch noch Gier, Hass und Verblendung. Wie können wir zerstreutes Denken nicht mehr aufkommen lassen, so dass der Dharma aufhört? Guishan folgt hier der Praxis der Mediation, nichts anderes. Da ist nun mal das Ziel, das alles zerstreute Denken und Dharma ein Ende findet. Totale geistige Ruhe, für viele ist dieser Zustand angsteinflößend, denn alle Identifikationen hören auf. Als Praktizierender müssen wir aber dort hin und dort die wahre Natur erkennen.

Abschrift der Unterweisung zu den Gelübden eines Sramanera vom ehrw. Bhiksu Thích Hạnh Tấn

Erster Abschnitt: Gelübde

Wörtlich übersetzt heißt erster Abschnitt hier Himmelstor. Warum hat der Patriarch diese Wörter benutzt? Wenn wir den Pfad der Ordination betreten und dies hier studieren, dann wird unser Bewusstsein sich öffnen wie der Himmel. Wir stehen auf dem Boden und schauen in den Himmel, dabei sehen wir nur einen kleinen Anteil, aber wenn wir selbst höher steigen, dann werden wir mehr und klarer sehen. Wir sollten unser Bewusstsein öffnen und es nicht klein und eng belassen. Wenn wir es nicht öffnen, egal wie lange wir schon im Kloster sind, 10, 20, 30 Jahre, dann werden wir nie unser Bewusstsein entwickeln können, damit es breit wie der Ozean wird. Als Schüler des Buddha wissen wir, die Grundlage des Buddhismus ist Sila, Samadhi und Prajna. Ein Praktizierender, der seine Gelübde nicht hält, ist wie jemand der vor der Eingangstür steht. Während Samadhi und Prajna im Inneren des Hauses anzutreffen sind. Es ist unlogisch Sachen aus dem Haus zu nehmen, wenn man draußen vor der Tür steht. Wenn wir Samadhi und Prajna erlangen möchten, dann müssen wir durch die Tür der Sila gehen. Wenn dies so ist, wie ist es dann bei den anderen spirituellen Pfaden? Sie praktizieren doch auch Meditation und erlangen Samadhi, aber ohne die Gelübde des Buddha zu halten. Sie haben aber auch ihre eigenen Gelübde. Zum Beispiel essen die Buddhisten vegetarisch, sie folgen den Gelübden von anderen spirituellen Traditionen, deshalb sollten wir nicht denken die anderen hätten keine Sila-Praxis. Ihre Gelübde führen allerdings letztendlich nicht in die Weisheit wie im Buddha-Dharma. Buddha lehrte die Sila, um Samadhi und Prajna zu erlangen, zudem unterscheidet der Samadhi und die Prajna sich von denen anderer Traditionen. Als Praktizierende sollten wir niemals die Gelübde vernachlässigen oder nicht halten. Sie sind die unerlässliche Eingangstür auf unserem Pfad. Jemand der die Gelübde hält, ist durch die Tür getreten, während jemand der die Gelübde nicht hält, noch vor der Tür steht.

Der Buddha leitete jene an, welche in die Hauslosigkeit gegangen sind, die ersten fünf Varsah, durch eifriges Studium, Klarheit über den Vinaya zu erlangen. Erst nach fünf Varsah solltest du den Dharma-Unterweisungen zuhören und dich in meditativer Versenkung üben.

Diese Jahre zählen erst ab der Bhiksu-Ordination. Sramanera haben noch keine Varsah, egal wie lange sie im Kloster leben. Als Sramanera sollten wir als Hauptstudium die Gelübde studieren und der Dharma ist Extra-Studium, um später leichter Eingang zu finden. Warum müssen wir den Vinaya, die Gelübde so viel studieren? Weil unsere weltlichen Gewohnheiten sehr stark sind. Wenn wir jung sind, 12, 13 Jahre, dann erfahren wir viel Karma aus unserem vorigen Leben. Wir töten Insekten, aufgrund der Gewohnheit aus dem vorigen Leben. So nehmen wir die Gelübde, um dies zu transformieren. Umso mehr jene, welche älter sind und dann erst Ordinieren. Ihre weltlichen Gewohnheiten sind noch stärker. Wir sind dann mit der Aktivität des weltlichen Lebens vertraut. Diese Aktivität ist nicht falsch, aber sie entspricht auch nicht der eines Ordinierten. Wir erinnern uns daran, damit wir nicht das weltliche Leben verteufeln. So wie es in einem Vinaya-Sutra heißt: Bhiksu, die in das Dorf gehen, stellen sich nicht gegen die Arbeit der Leute. Wir sollten verstehen, jeder Dharma, der bestehen bleibt, hat seine Logik und seinen Wert. Wir müssen für uns wählen, welcher Wert für uns wahrhaftig ist. Wenn wir ordinieren, dann müssen wir viel praktizieren, was der Welt entgegengesetzt ist. Als weltliche Leute müssen wir unsere Eltern besuchen und das nicht nur einmal im Jahr, sondern einmal im Monat, in der Woche. Aber als Ordinierte brauchen wir das nicht mehr machen, denn alle Lebewesen werden unsere Eltern. An unserem Geburtstag können wir uns an die Güte unserer Eltern erinnern und sie besuchen gehen. Buddha lehrte auch, wenn unsere Eltern alt und schwach sind, sich keiner um sie kümmert, dann könnten wir unsere Almosen teilen und sie nähren. Wir sehen das Leben als Ordinierter und als Weltlicher haben Unterschiede. Indem wir die Gelübde studieren und anwenden, transformieren wir unser Denken, dass dem weltlichen Dharma folgt. Langsam wird es zu einem Geist, der dem Buddha-Dharma folgt. Die Gelübde sind das Eingangstor, danach studieren wir die Sutren, welche unsere Weisheit öffnen. Die Sutren sind ein Gegenmittel. Wenn wir an Existenz haften, dann studieren wir das Gegenmittel der Leerheit. Wenn wir an Leerheit haften, dann studieren wir Existenz. Aber die ersten fünf Jahre studieren wir die Gelübde.

Deswegen sollten alle Sramanera, die ihren Kopf bereits rasiert bekommen haben, zuerst die zehn Gelübde empfangen und danach erst die Vinaya-Plattform betreten, um die Vollordination zu empfangen.

Hier möchte ich etwas über die Vinaya-Plattform reden. Es kann auch als Mandala übersetzt werden. Ein Ort, indem sich der Dharma sammelt und etwas transformiert. Patriarchen gründen solche Orte, um den Praktizierenden zu helfen ihr Bewusstsein zu transformieren. Wenn man so ein Mandala errichten möchte, dann muss man bestimmten Prinzipien folgen. Zum Beispiel das Medizin Buddha Mandala, da muss man nach dem Medizin Buddha Sutra praktizieren und den Praxisplatz danach herrichten. So muss man bei einer Gelübde-Plattform auch den Prinzipien folgen. Die Mönche müssen da vollkommen dem Vinaya folgen. Um die Bhiksu Gelübde zu nehmen sind auch Zeugen und karmische Verstärker notwendig, welche bei den Sramanera-Gelübden noch nicht zwingend sind. In einem Land, wo der Dharma etabliert ist, braucht es 10 Bhiksu für die Ordination und in einem Land wo der Dharma wie fremd ist, braucht es mindestens fünf Bhiksu. Wieso? Weil die Sangha ein Sangha-Karma praktizieren muss, dazu braucht es einen, der die Rede spricht und vier die dem zustimmen. Wenigstens vier Personen sind auch noch ausreichend, bei kleineren Angelegenheiten. Als Bhiksu erhält man 250 Gelübde und im Vinaya steht, erst mit 20 Jahren ist man dafür zugelassen. Bei den Bhiksuni gibt es einen Fall im Vinaya, der viel diskutiert wird. Es heißt eine Frau die mit 12 Jahren schon eine Familie gegründet hat, kann dann schon mit 13/14 Jahren die Bhiksuni-Ordination nehmen. Als 19-jähriger Junge könnte man auch schon die Bhiksu-Ordination nehmen, da das Jahr in der Gebärmutter mitgerechnet wird.

Heutzutage gibt es Jene, die sich Sramanera nennen, aber aus vernebelter Dummheit die Gelübde, welche sie genommen haben, nicht kennen und sie wie Verrückte, aufgrund ihrer Zerstreutheit, nicht studieren.

Es ist sehr nachlässig, die Gelübde empfangen zu dürfen und sie nicht zu studieren. Jemand der ordiniert, ist sehr selten. In Vietnam nehmen die Leute die Zeremonie des Haare Schneidens sehr wichtig, aber da wird man nur zu einem Anwärter und nimmt die fünf Gelübde und studiert das Verhalten eines Ordinierten, man ist noch kein Ordinierter. Mit dem Erhalt der

Sramanera Gelübde sind wir Ordinierte und das war unser Ordinationstag. Diese Gelübde sind der Schlüssel und die Mitgliedskarte, um als ein Teil der Sangha zu zählen. Nachdem wir ordiniert sind, müssen wir uns bemühen die Gelübde zu studieren und zu bewahren. Das Studieren ist wichtig, aber noch wichtiger ist, dies in das Alltagsleben zu integrieren. Erst durch die Anwendung des Gelernten, können wir es als wahres Studium bezeichnen. Erst durch die Anwendung, wissen wir, wie sich unser Bewusstsein verhält, sobald wir die Erfahrung machen. Der Buddhismus lehrt uns, unseren Geist zu benutzen. Erst weil wir wissen, wie wir unseren Geist benutzen, werden die Gelübde zur Basis für Samadhi und Prajna. Wenn wir von Gelübden reden, dann zählen dazu die 10 Gelübde, die Manieren und die Achtsamkeitsverse.

Sofort denken sie daran Stufen zu überspringen und überschätzen sich in ihrer Traumvorstellung. Dies ist sehr bedauernswert.

Wir denken, wir müssten nur drei bis fünf Jahre praktizieren und schon werden wir Buddhas. Das gibt es natürlich nicht. Die Buddhas der zehn Richtungen haben drei unendliche Kalpas gebraucht. Wir brauchen genauso lange, um Buddha zu werden. Wir praktizieren von der Basis, also die Gelübde und Geistesruhe. Von dort entwickeln wir allmählich den Geist des Erwachens und erreichen die Stufe, um die Paramitas zu praktizieren. Langsam werden wir dann Buddha. Wir sollten also nicht denken, dass wir in ein paar Jahren Buddha werden. Wir sollten uns deswegen aber auch nicht entmutigen lassen. Wir wissen der Weg ist sehr weit, aber wir entwickeln keine Trägheit. Jeden Tag sammeln wir etwas an und die Praxis wird mit der Zeit leichter. Wie beim Fahrradfahren, die ersten Meter gehen schwer, aber sobald wir in Schwung gekommen sind, fließt es. Natürlich, wenn wir bergauf fahren, wird es schwer und als Praktizierende fahren wir nun mal bergauf. Aber wir sagen nicht, ich bin erschöpft, ich fahre nicht mehr weiter. Denn wenn wir nicht weiter treten, dann rollen wir bergab. Stehenbleiben gibt es nicht, deshalb müssen wir weiter treten. Und wenn wir langsam, aber fortwährend treten, dann ist es nicht so schwer. Wenn wir aufhören zu treten, rollen wir runter und es wird sehr schwer, weiter zu machen und auch wenn wir stehen geblieben sind, wieder anzutreten, ist extrem schwierig. So

ist unsere Praxis. Deswegen sollten wir keine Traumvorstellungen haben, sondern die Basis sehr stabil machen. Natürlich müssen wir als Praktizierende ein Ziel haben. So empfehle ich allen Ordinierten, dass sie bis zum Zeitpunkt des Todes die edle Wahrheit des Leidens verwirklichen. Wir sollten uns fragen, wie wir diese Erleuchtung der ersten Wahrheit erlangen können. Ich sehe, dass unser Verständnis des Leidens nur eine Vorstellung ist und bei weitem keine direkte Erkenntnis, wie die von Buddha. Wenn wir kein Ziel haben, das wir verfolgen können, dann wird es schwierig. Wie können wir ohne Ziel wissen, wo wir ankommen werden. Jeden Tag richten wir uns aus und dann gehen wir. So sagt der Patriarch, dass die Menschen ohne Zukunft, sehr zu bedauern sind.

Deswegen habe ich diese kurze Erklärung, der zehn Gelübde, für beginnende Studierende dargelegt, damit sie ihre Richtung kennen und sich danach ausrichten. Jene, welche in die Hauslosigkeit gegangen sind, mit guten Herzen, sollten aufrichtig und achtsam praktizieren und aufpassen die Gelübde nicht zu brechen. So sind die Sramanera Gelübde vorrangig Stufen zu den Bhiksu Gelübden und ferner dienen sie als Basis und Wurzel für die Bodhisattva Gelübde.

Wenn wir uns nicht auf die Gelübde-Erklärungen stützen, dann werden wir sehr leicht in die drei niederen Bereiche fallen. Ehrlich gesagt, was den Buddhismus betrifft, dann haben nur jene, die in die Hauslosigkeiten gehen, ein gutes Herz. Denn das gute Herzen hier, steht in Verbindung mit dem Wort heilsam. Und erst, wenn jemand Befreiung und Erleuchtung sucht, dann hat er oder sie wirklich ein gutes Herz. Bei jenen, die im weltlichen Leben umherschweifen, ist das gute Herz nur relativer Natur. Es geht ihnen in erster Linie, um den eigenen Nutzen und ihr Herz ist nicht so vollkommen heilsam, wie das eines Ordinierten. Denn als Ordinierte kehren wir dem Ansehen und Gewinn der Welt den Rücken zu. Erst dann sind wir Ordinierte und nicht wenn wir zwar die äußere Gestalt von Mönchen und Nonnen haben, aber innerlich der Weltlichkeit folgen. Wir halten die Form, als eine Art Ansehnlichkeit und bewahren den Geist in seiner Reinheit.

Wir nehmen die Sramanera Gelübde als Stufen zu den Bhiksu Gelübden. Dies sind beides Gelübde der Sravaka. Als Sramanera haben wir den Impuls, die

drei Häuser zu verlassen. Das Haus der Weltlichkeit, das Haus der Klesha und das Haus der drei Bereiche. Dies ist die Essenz der Gelübde. Ohne diese drei Motivationen ist unsere Gelübde-Essenz nicht vollkommen. Ohne die Essenz zu besitzen, wird die äußere Form auch leer sein, nur eine Fassade. Deswegen liegt die Natur eines Sramanera darin, die Weltlichkeit, die Kleshas und die drei Bereiche zu verlassen. Von dort arbeiten wir daran, die Maras zu unterwerfen, das Unheilsame zu zerstören und ein Almosengänger zu sein. Dies ist die Essenz eines Bhiksu. Nach einigen Jahren als Sramanera ist unser Streben diese drei Häuser zu verlassen, stark geworden. Deswegen geben wir dann als Bhiksu den Klesha keine Chance aufzusteigen, also unterwerfen Mara. Unheilsam ist alles, was uns in den drei Bereichen hält. Und das Thema Almosengänger haben wir schon besprochen. Deswegen sind diese zwei Arten des Bewusstseins als Sramanera und Bhiksu sich sehr nahe. Wir nehmen dann die Gelübde der Sravakas als Basis für die Bodhisattva Gelübde. Wenn wir die Bodhisattva Gelübde genommen haben und die Gelübde der Sravakas geringschätzen, dann ist das wie ein Haus auf Sand zu bauen. Wie sollte dies stabil werden? Manche argumentieren, dass die Bodhisattva Gelübde ein geschicktes Mittel sind, nachdem wir die Bhiksu Gelübde genommen haben, um besser in der Welt für den Dharma arbeiten zu können. Aber diese Argumentation ist nicht stichhaltig. Auch nach dem Nehmen der Bodhisattva-Gelübde müssen wir die Pratimoksa Gelübde intakt halten. Ansonsten ist es wie ein Haus zu bauen und danach das Fundament zu zerstören. Aber ein Haus kann nur lange halten mit einem stabilen Fundament. Wenn wir den Weg der Bodhisattva betreten, dann muss unser Weg der Sravaka Gelübde sehr stabil sein. Dann können wir erst die Bodhisattva Gelübde in ihrer wahren Bedeutung halten. Ansonsten gehen wir entgegen der Intention des Buddha.

Aufgrund der Gelübde entsteht Samadhi und durch Samadhi entsteht Weisheit, dies dient dem Zweck den heiligen Pfad zu verwirklichen und verhindert, dass du in deinem Bestreben, mit dem du in die Hauslosigkeit gegangen bist, fehlschlägst. Jemand der umfangreicher nachschauen möchte, sollte selbst die Arbeiten des Vinaya-Pitaka erforschen.

Hier sehen wir, wo die Bedeutung liegt, in die Hauslosigkeit zu gehen. Wir machen das nicht, um Dharma-Aktivität auszuführen usw. Wir sollten nicht

sagen, dass es nicht in Ordnung ist als Ordinierter keine Dharma-Aktivität auszuführen. Dies zeigt nur unser fehlendes Vertrauen in den Mahayana Dharma. Alle Buddhas und Bodhisattvas sind gerade im Dreitausender Universum aktiv. Die brauchen keinen frisch Ordinierten, der noch mitarbeitet. Wenn wir Sila, Samadhi und Prajna verwirklicht haben, dann können wir wirkliche Dharma-Aktivität ausführen. Wenn wir aber diese Dharma-Aktivität zum Hauptaugenmerk machen, dann können wir uns nicht auf Sila, Samadhi, Prajna und unser eigentliches Ziel konzentrieren. Dadurch gehen wir entgegen unserem eigentlichem Streben. Ein Ordinierter der sich nicht auf Sila, Samadhi und Prajna ausrichtet, was für einem Pfad folgt dieser? Nicht dem Buddhismus. Wir müssen uns auf Verwirklichung des Dharma ausrichten, auch wenn es lange dauert, aber wenn wir praktizieren, dann wird mit Sicherheit etwas verwirklicht werden. Wir sollten dem gegenüber sehr aufmerksam sein. Ein Ordinierter, der nicht diese Intention wahrt, nicht dieses Ziel wahrt, der geht als erstes schonmal seinen eigenen Bestrebungen entgegen. Noch wichtiger, noch grundlegender ist, dass dies ein Zeichen unseres mangelnden Vertrauens gegenüber den Buddhas und Bodhisattvas ist. Diese haben gelobt die Lebewesen zu befreien, und was wollen wir da besser machen, wir sind lange nicht so geschickt wie die Buddhas und Bodhisattvas. Das Hauptaugenmerk von uns sollte sein, die Frucht des Pfades zu verwirklichen. Dies sollten wir uns tief in unser Denken eingravieren. Wenn wir nicht den Pfad verwirklichen, dann wird alles was wir machen unheilsamer Dharma. Das Werk von Mara. Mit Verwirklichung, auch wenn wir nichts machen, so ist dies Buddha-Aktivität. Dies verstehen viele falsch im Mahayana. Sie denken, jene die sich ganz auf die Praxis konzentrieren, gehören zum Hinayana und Gesellschaftsarbeit ist Mahayana. Das ist extrem falsch. Das Thema Hinayana oder Mahayana hängt nicht von der äußeren Erscheinungsweise ab, sondern vom Bewusstsein. Zuerst, in wie fern sich unser Geist in Bezug auf Lebewesen verhält. Zweitens, in wie fern wir das Ziel der Buddhaschaft sehen. Drittens, wie klar sehen wir den Weg zu Buddhaschaft. Wenn wir diese drei Faktoren begreifen, dann sind wir auf dem Weg des Mahayana, auch wenn wir in Zurückgezogenheit leben. Wenn wir diese nicht verstehen und in der Stadt leben, ganz nah bei den Lebewesen, dann sind wir auf dem Weg des Hinayana. Weil wir nicht sehen, dass Lebewesen unsere Eltern sind und seit jeher uns ihre Güte erweisen und

unser Verdienst-Feld sind. So entfernen wir uns langsam von den Lebewesen. Sich von den Lebewesen zu entfernen, heißt sich vom Mahayana zu entfernen. Nur weil wir am Markt leben, heißt das nicht, dass wir den Lebewesen nahe sind. Wenn wir die erste Bodhisattva-Stufe erreicht haben, werden wir auch noch in der Welt sein, denn wir wollen ja Freigebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld und freudige Ausdauer praktizieren. Dazu brauchen wir Lebewesen als Objekt. Ohne Lebewesen können wir keine Freigebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld und freudige Ausdauer üben. Bis wir die erste Bodhisattva-Stufe erreicht haben, brauchen wir uns darüber keine Sorgen machen, wir müssen den Lebewesen nahestehen. Aber jetzt sind wir erst frisch auf dem Pfad und erst mit der Praxis in Berührung gekommen. Deshalb ist die Praxis unsere Hauptaufgabe, unsere Basis. Viele haben dieses Verständnis nicht.

Die folgenden zehn Gelübde wurden aus dem Sutra „Zehn Gelübde des Sramanera“ herausgenommen, welche der Buddha an Sariputra auftrug zu Rahula zu sprechen.

Rahula kann als der erste Sramanera betrachtet werden, alle anderen waren wohl schon 20 Jahre und er war der Jüngste. Deswegen sollte Sariputra die Gelübde an Rahula geben. Wir lernen im Mahayana, dass Rahula der Sohn von Gotama war und mit neun Jahren in die Hauslosigkeit ging und Sariputra war sein Upadhyaya. Auch wenn Rahula Schüler Buddhas ist, so ist Sariputra doch sein Lehrer gewesen.

Das erste Gelübde: Nicht Töten

Das erste Gelübde von Laien ist nicht zu töten, genauso ist das erste Gelübde für Sramanera nicht zu töten. Warum lehrte Buddha bei den Sramanera als das erste Gelübde das Gelübde des Nicht-Tötens und bei den Bhiksu das Gelübde des Abstehens von Geschlechtsverkehr? Weil Bhiksu über 20 Jahre und älter sind und somit die sexuelle Begierde stärker ist. Sramanera sind hingegen jünger, wie Rahula der erst neun Jahre alt war. Die Basis des Fehlverhaltens eines Menschen ist das Töten. Wenn wir klein sind und etwas Krabbelndes sehen, möchten wir es meistens sofort töten. Natürlich gibt es Ausnahmen, aufgrund voriger Leben, aber allgemein gesagt neigen wir zum

Töten und deshalb lehrte der Buddha das Nicht-Töten zuerst. Wo liegt der Unterschied vom Gelübde des Nicht-Tötens bei Laien und Sramaneras? Als erstes das Objekt bei den Sramanera:

Oben von den Buddhas, den Heiligen, den Lehrern, der Sangha und den Eltern.

Das sind vier Objekte, wie sie auch bei den fünf Handlungen mit unmittelbarer Auswirkung zu finden sind. Es fehlt nur noch die Sangha zu spalten, hier geht es aber nur um das Töten. Also den Buddha absichtlich zum Bluten bringen, Arhat töten, Mutter töten, Vater töten. Dies ist sehr schweres Karma. Weitere Objekte sind: Insekten, welche fliegen und krabbeln. In diesem Gelübde geht es um Insekten, welche man mit bloßem Auge sehen kann, nicht um die noch kleineren Arten. Also vom obersten bis zum untersten Lebewesen und alles dazwischen zählt dazu. Buddha hat bereits das Parinirvana betreten, also können wir ihn ja nicht mehr töten. Aber Buddhastatuen sind auch eine Form und wenn man sie zerstört, möchte man nicht, dass Buddha in dieser Welt weiter existiert. Es gibt zwei Arten von Heiligen, einmal weltliche Heilige und außerweltliche Heilige. Die ersten sind Heilige der Welt, wie Schüler des Konfuzius oder Laotse. Sie sind nicht wie Arhat's, aber sie leben ein Leben voller Verdienst und Tugend. Die Nichtmehrwiederkehrer usw. sind zwar erst heilsame Wesen, aber im Vergleich zu den weltlichen Leuten, kann man sie als Heilige betrachten. Arhat´s sind ganz sicher außerweltliche Heilige. Da sie in das Nirvana eingetreten sind. Was ist das Wichtige in diesem Gelübde Abschnitt?

Solange es ein Lebewesen ist, solltest du es nicht absichtlich töten, indem du selbst tötest oder andere beauftragst zu töten oder dich daran erfreust, wenn jemand tötet.

Weltliche Leute die getötet haben, werden nach drei Faktoren gefragt, war eine Absicht vorhanden, wurde es durchgeführt und war ein entsprechendes Objekt vorhanden. Wenn alles erfüllt ist, dann ist das Vergehen vollkommen begangen. Bei Ordinierten ist es noch spezifischer, nicht nur selber jemanden töten, sondern auch jemanden zum Töten anstiften, da hat man nichts selbst gemacht, sondern nur etwas gesagt. Wenn der Beauftragte dann tötet, dann

haben wir auch das Gelübde gebrochen. Umso mehr, wenn man niemanden beauftragt, sondern nur einen Mord beobachtet und sich im Geiste daran erfreut. Dann haben wir auch das Gelübde beschädigt. In den Gelübden für Sramanera gibt es sehr viel subtilere Aspekte, als bei den Laien. Wir haben also drei karmische Tore mit denen wir die Gelübde halten und brechen können, Körper, Rede und Geist. Auch wenn nur das geistige Karma arbeitet, können wir das Gelübde beschädigen. Das ist gefährlich, weil niemand einen davor beschützen kann. Nur wir selbst sehen und wissen es, um es dann zu bereinigen. Wir sollten nicht denken, weil es niemand weiß, dann ist es egal.

Dies wird im Vinaya umfangreicher erklärt, weil es sonst zu viel der Worte wäre, ist es hier nicht niedergeschrieben.

Hier müssten wir wirklich mal nachschauen, ob ein Sramanera, der dieses Gelübde bricht, das Wesen eines Sramanera für sein ganzes Leben verliert, dass weiß ich im Moment auch nicht. Da werde ich mal mit dem Hochehrwürdigen Minh Thong kontaktieren. Bei Bhiksus ist es sicher, wenn diese einen Menschen töten, dann sind sie kein Bhiksu mehr. Sie können die Gelübde auch nicht wieder nehmen. Ich denke aber auch die Sramanera verlieren ihren Status für das ganze Leben, da es ein schweres Vergehen ist.

In einem Sutra heißt es, wenn in den Wintermonaten Läuse sich bei dir sammeln, solltest du sie in eine Bambus-Röhre legen, sie mit Baumwolle warmhalten und mit schmutzigem Essen füttern, aus Sorge, dass sie aufgrund von Hunger und Kälte sterben.

Warum werden im Winter Läuse geboren? Hier gibt es das nicht, aber in China im Winter ist es extrem kalt und die Leute ziehen viele Kleider an, da entstehen dann leicht Läuse. In Indien früher ebenfalls, wenn die Mönche viele Kleider anzogen, sind die Läuse dort hineingekrabbelt, um einen Ort zum Leben zu finden. Wir müssen sie dann nicht ewig in der Bambus-Röhre füttern, sondern wenn es warm ist, können wir sie auch in die Natur, an einen geschützten Ort entlassen. Manche denken, wenn sie das lesen, dass sie die Läuse nur in der Bambus-Röhre bewahren dürfen und hängen die Röhre über ihrem Bett auf, aber vergessen sie zu füttern und sie sterben. Das ist auch nicht in Ordnung. Hier haben wir keine Läuse, aber wir haben Mäuse

und Ameisen usw. und wir kümmern uns darum, um nicht unseren Geist des Mitgefühls zu beschädigen.

Du solltest auch Wasser filtern, Lampen abdecken und keine Katzen, Füchse usw. ernähren, dies ist der Weg des Mitgefühls.

Bei den Sramanera Gelübden empfangen wir den Wasserfilter, dieser ist heutzutage nur noch ein Symbol. Trotzdem müssen wir das lernen, denn vielleicht kommen wir irgendwann mal an einen Ort, begegnen einer Situation, wo wir Insekten aus dem Wasser, vor dem Trinken, filtern müssen. Dann kippen wir die herausgefilterten Wasser-Insekten auch nicht auf die Erde, das ist nicht richtig. Sondern wir geben sie zurück ins Wasser. In einem Sutra gibt es eine Geschichte von zwei Bhiksus, welche sich auf Reise gemacht haben, um den Buddha zu treffen. Auf dem Weg haben sie starken Durst bekommen und sie begegneten einer Wasserstelle. Die Beiden haben den Wasserfilter vergessen, der Ältere hat deshalb nichts getrunken, weil er nicht wusste, ob das Wasser Insekten enthält. Der Jüngere, sagte, wir müssen trinken, dies ist ein geschicktes Mittel, um dem Buddha zu begegnen. Also trank er. Nach kurzer Zeit starb der Ältere, aufgrund von Wassermangel. Der Jüngere hat später sein Ziel erreicht und traf auf den Buddha. Buddha fragte, was er macht, er erzählte seine Geschichte und Buddha fragte, ob er alleine gegangen sei. Er erzählte vom Tod des älteren Bhiksu. Buddha hat den Jüngeren gescholten und sagte, du hast mich zwar getroffen, bist mir aber fern. Der Ältere ist mir nach seinem Tod schon längst begegnet. Also war die Handlung des Jüngeren nicht richtig. Wir sollten die Gelübde halten, auch bei Gefahren und nicht sagen, es ist ein geschicktes Mittel. Mit dem Halten der Gelübde steigt unser Verdienst. Nun zu den Tieren. Wir sollten sie nicht durchfüttern, da Katzen Mäuse essen und Vögel anfallen. Wir sollten also keine Tiere dabei unterstützen das Karma des Tötens anzusammeln. Bei all unseren Arbeiten sollten wir aufpassen, dass wir keine Wesen töten oder schädigen, egal wie klein sie sind, umso mehr Größere.

Wenn du schon kleine Lebewesen in dieser Weise behandelst, dann kannst du auch verstehen, wie es mit größeren Wesen ist. Die Menschen der heutigen Zeit sind nicht fähig, sich in solch einer Weise mitfühlend zu verhalten. Über dessen fügen sie den Lebewesen sogar Schaden zu. Ist dies so in Ordnung?

In der Zeit des Patriarchen waren die Leute grob und geschäftig und nur mit dem Leben beschäftigt. Heute sind wir fortgeschritten in der Wissenschaft und leben entspannt. Zurückblickend auf die Arhats früher, welche einen Fuß nach dem anderen setzten, um auf keine Kleintiere zu treten, so sind wir dazu nicht mehr fähig. Wir sind achtlos und treten auf viele Lebewesen, da sind wir zu nachlässig. Auch bevor wir heißes Wasser in den Abfluss gießen, sollten wir erst etwas kaltes Wasser fließen lassen, damit wir die Kleintierchen nicht verbrühen und so die Gelübde und unseren Geist des Mitgefühls beschädigen. Wir sind nicht in der Lage so mitfühlend zu handeln, wie es im Gelübde beschrieben wurde und zudem fügen wir den Wesen sogar noch Schaden zu.

Deswegen lehrt ein Sutra: „Sei gütig und hilfsbereit, damit die Lebewesen Frieden finden. Wenn du siehst, dass Lebewesen getötet werden, dann bringe einen liebevollen Geist hervor“. Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Dies steht im zehn Gelübde Sutra. Mit Lebewesen ist hier auch unser eigener Geist gemeint, wir verhalten uns so, damit wir selbst Frieden im Geist finden. Wenn wir sehen, dass Lebewesen getötet werden, dann bringen wir den Geist der Führsorge hervor, als ob unsere eigenen Eltern gerade getötet würden. Dann sind wir auf dem Mahayana-Weg. Wie könnten wir die Gelübde nicht halten, denn sie sind wichtig, sie sind die Basis. Im Dharma gibt es zwei Grundlagen, Mitgefühl und Weisheit. Wenn wir kein Mitgefühl entwickeln können, dann erst recht keine Weisheit. Dies hier ist auch kein wirkliches Mitgefühl im wahrsten Sinne, es ist der Same, damit wir mit der Zeit die Liebe nähren, um später wahres Mitgefühl zu erlangen.

Das zweite Gelübde: Nicht stehlen

Das zweite Gelübde ist nicht verschieden von dem der Laien, nur ein paar Punkte haben die Sramanera extra, und Laien begegnet weniger das Stehlen von den Drei Juwelen. Wenn wir im alt-vietnamesischen von Gelübde sprechen, dann ist das Abstehen von der Aktion schon im Wort enthalten, die wörtliche Übersetzung wäre dann: das Gelübde des Stehlens. In anderen Sprachen finden wir diese Konnotation nicht. Also das Gelübde des Nicht-Stehlens.

Die Erklärung: Von Sachen, die so wertvoll sind wie Gold und Silber, bis zu einer Nadel oder einem Grashalm, solltest du es nicht nehmen, wenn es nicht gegeben wurde.

Im Vinaya werden alle sieben Arten von wertvollen Objekten aufgezählt. Eine Nadel ist nicht wertvoll, aber wenn sie nicht gegeben wurde, und wir nehmen sie, dann begehen wir leicht das Vergehen des Stehlens. In Abhängigkeit des Wertes des Objektes und des Status des Besitzers, ist das Karma schwerer oder leichter. Zum Beispiel, wenn wir von Dieben stehlen, dann ist das Karma leichter, als wenn wir von Heiligen stehlen. Der nächste Abschnitt handelt von Punkten, die Sramanera am leichtesten begehen. Wir sollten nicht denken, dass das nicht gefährlich wäre, denn es ist subtil.

Ob es der Eigentum, der beständig verweilenden Sangha, der vertrauensvollen Spender, der Sangha-Gemeinschaft, von Beamten oder Bürgern, oder von allen anderen ist.

Der Eigentum der beständig verweilenden Sangha ist der Eigentum der Sangha der zehn Richtungen. Alle Sangha-Mitglieder auf dem Jambudvipa-Kontinent zählen dazu. Also denkt nicht, man darf nicht von der eigenen Kloster-Gemeinschaft nehmen, aber von einer anderen Kloster-Gemeinschaft ist es in Ordnung. Die beständig verweilende Sangha ist sehr groß und sehr wichtig. Deshalb dürfen wir ihren Besitz nicht nehmen. Wann ist es ihr Eigentum? Wenn ein Spender Gaben macht und sagt, ich möchte es der beständig verweilenden Sangha spenden. Dann gehört diese Gabe der gesamten Sangha des Universums. Als Kloster-Manager ist es sehr schwer solche Gaben zu verteilen, deshalb sollte er fragen, ob der Spender es auch

der hier anwesenden Sangha spenden könnte. Wenn er es nicht akzeptiert, dann sollten wir diese Gaben nicht akzeptieren. Wenn wir es annehmen würden, dann wäre es Diebstahl. Es braucht nur ein wenig Unachtsamkeit und wir begehen das Vergehen des Diebstahls der beständig verweilenden Sangha. Angenommen der Spender gibt Gaben für die beständig verweilende Sangha des Klosters Amitayus. Wenn ansässige Mönche des Klosters nicht im Haus sind, so muss die Gabe auch an sie aufgeteilt werden. Wenn wir es nicht aufteilen, dann begehen wir das Vergehen des Diebstahls des Besitzes der beständig Verweilenden. Wenn wir es nehmen, obwohl es gegeben wurde, aber bevor es aufgeteilt wurde, dann begehen wir das Vergehens des Stehlens des Eigentums der Spender. Erst wenn ein entsprechendes Sangha-Karma im Kloster verabschiedet wurde, dass man es nehmen darf, obwohl es noch nicht für alle zur Verfügung steht, da einige auswärts sind, ist es ok. Was die Sangha-Gemeinschaft angeht, so zählt auch die Sangha des Klosters dazu. In vielen Sutren des Vinaya-Pitaka sagen die Bodhisattvas, ihr könnt die fünf Vergehen mit unmittelbarer Auswirkung begehen, dann können wir euch noch befreien und retten, aber begeht nicht das Vergehen von der Sangha-Gemeinschaft zu stehlen, dann können wir euch nicht mehr retten. Niemand kann euch dann noch retten, denn dieses Karma ist sehr schwerwiegend. Da müssen wir sehr aufpassen. In einer Geschichte hat ein Kloster-Erbauer das Holz der Sangha-Gemeinschaft genommen, und ist auch in die Hölle gefallen. Es ist also egal, ob man das Kloster erbaut hat oder nicht, man kann nicht einfach machen was man will. Genauso als Küchenchef, kann man auch nicht einfach sich Sachen nehmen, wie man will. Der Kloster-Erbauer musste über Jahre Reinigungspraxis machen, so sehen wir, der Vermögenswert der Sangha-Gemeinschaft ist sehr groß. Weiter geht's, als nächstes der Besitz von Beamten, das trifft auf Ordinierte weniger zu, aber warum ist es hier dennoch aufgeführt? In der Zeit des Buddhas gab es einige große Spender, wie Könige und Minister, die kamen, um den Dharma zu hören. Es konnte sein, dass sie Sachen vergessen haben, wie ihr Gewand. Was Bürger angeht so trifft dies ebenfalls zu, oder man geht spazieren und pflückt Früchte aus dem Garten der Bevölkerung. Dann kommen wir zu den Arten des Stehlens.

Nehmen mit Gewalt, heimlich, durch Betrug, bis hin zu Steuerhinterziehung oder Schmuggel, etc., all dies gehört zum Stehlen.

Mit Gewalt ist, wenn man jemanden etwas aus den Händen oder Ähnlichem entreißt. Im Vinaya heißt es, wenn die Sangha von ihren Gewändern, der Schale oder des Sitztuches beraubt werden, dann sollten die Ordinierten die Räuber mit ihren Worten beschwichtigen. Sie sollten die Sachen nicht mit Gewalt von den Räubern zurücknehmen, dass wäre auch Stehlen mit Gewalt und man begeht ein Vergehen. Betrug heißt, dass man seine Rede benutzt, um den Eigentum anderer sich anzueignen. In der Zeit des Buddhas konnten die Ordinierten keine Steuerhinterziehung begehen. Heutzutage gibt es einige Ordinierte, die eine Steuererklärung machen müssen und wenn man dann zu wenig angibt, dann nimmt man das Geld des Landes. Allgemein gesagt, wenn man unehrlich ist. Schmuggel heißt zum Beispiel auch Schwarzfahren mit Bus oder Bahn. Ehrlich gesagt ist das nur von grober Art, wenn wir gründlich in unserem Leben schauen, dann stellen wir fest, dass wenn wir unvorsichtig sind, dann begehen wir schnell eine dieser Arten des Stehlens. Wenn wir zum Beispiel Früchte vom Altar des Tempels nehmen und essen, dann ist das Stehlen. Deswegen gibt es bei uns im Kloster den Sangha-Karma-Beschluss, dass wir die Gaben auf den einen speziellen Tisch stellen und dann darf sich jeder der Gemeinschaft davon bedienen. Also wenn man Altar-Dienst macht, dann nimmt man die Früchte vom Altar und stellt sie erst auf den Tisch, bevor man sich davon bedient. So wird kein Stehlen draus. Wenn man Nahrungsmittel aus dem Lager nimmt und einfach isst, dann ist dies auch Stehlen. Wenn es um die Gelübde geht, dann müssen wir sehr sorgfältig sein. In den Manieren hieß es auch, dass wir dem Lehrer immer Bescheid sagen müssen. Weil wir Bescheid sagen, entsteht ein Zeugnis der Sangha und es ist kein Stehlen mehr. Wenn wir ein Dharma-Buch lesen, ohne dem Lehrer Bescheid zu sagen, als Sramanera, dann ist das auch Stehlen, Stehlen von Dharma. Deswegen müssen wir sehr aufpassen.

In einem Sutra steht geschrieben: ein Sramanera hat sieben Pflaumen von der Hausgemeinschaft gestohlen, ein Sramanera hat einige Kekse und ein Sramanera hat ein wenig Zucker von der Sangha-Gemeinschaft gestohlen und allesamt sind sie in die Hölle gefallen.

Dies steht in den Agama Sutren. Ein Bhiksu hat diese drei Wesen in der Hölle gesehen und fragte den Buddha nach den Gründen. Der eine Sramanera hat

gesehen, dass die Spender Pflaumen der Sangha gespendet haben und fand diese so lecker, dass er sieben Stück genommen hat. Nicht zum selber essen, sondern für seinen Lehrer. Trotzdem ist er in die Hölle gefallen. Obwohl sein Geist gutmütig war und es nicht für seinen Nutzen war, sondern er es darbringen wollte, so ist es dennoch gestohlen. Wenn es gestohlen wurde, so gibt es eine Wirkung. Der andere Sramanera hat Zucker für die Sangha aufgeteilt, welcher gespendet wurde. Er nimmt ein Messer und schneidet den Zucker, danach hat er es für jeden aufgeteilt. Er sieht Reste des Zuckers am Messer und leckt das Messer ab. Deswegen ist er in die Hölle gefallen, wo seine Zunge von Messern zerschnitten wird. Der andere hat Kekse genommen, bevor es für die Sangha aufgeteilt wurde, deswegen ist er in die Hölle gefallen. Er hat ganz klar aus Gier gestohlen, das ist selbstverständlich. Im zweiter Fall hat der Sramanera den Zucker nur abgeleckt, aber hatte trotzdem Gier dabei empfunden. Auch wenn es nur so wenig Zucker war, gehörte es trotzdem der Sangha und es zählte als Diebstahl. Was hätte er machen sollen? Den ganzen geschnittenen Zucker mit samt dem Messer an den Kloster-Manager geben. Dann kann der Manager den Zucker am Messer für den Sramanera aufteilen. Vorher war es eben noch nicht gegeben, deswegen das Vergehen. Im ersten Fall hatte er nicht mal Gier für sich selbst, sondern wollte es dem Lehrer darbringen. Zum Beispiel, sollten wir auch keine Sachen stehlen, um es dem Buddha darzubringen. Wenn die Leute Gaben bringen und sagen, dies ist zum Darbringen an Buddha gedacht, dann können wir es dafür nehmen, dann ist es nicht gestohlen. Wenn es nicht zum Darbringen gedacht war, dann gehört es der Sangha und wenn wir es dann schnell nehmen, um es dem Buddha darzubringen, dann haben wir es gestohlen. Da müssen wir aufpassen, all dies muss von der Sangha abgesegnet sein, dann ist es erst angemessen. Wenn nicht, dann ist es gestohlen und wir sollten nicht denken, dass uns das nicht passiert. Es gibt ein Sprichwort das heißt, gibt es eine Ursache, dann gibt es eine Wirkung. Die Vergeltung muss nicht sofort auftreten, sondern kann viel später reif werden. Das ist sehr subtil und wir müssen aufpassen, diese Vergehen nicht zu begehen.

Deswegen sagt ein Sutra: „Es ist besser den Arm abzuschneiden als Jemandes Eigentum zu nehmen.“

Im Vinaya heißt es, Leute die stehlen, werden in zukünftigen Leben keine Hände haben.

Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Denn die Folgen sind sehr groß. Und wenn wir die Gelübde nicht halten, dann entstehen Schwierigkeiten. Das größte Problem ist, wenn wir Ursachen sähen, sodass wir im nächsten Leben nicht wieder als Mensch geboren werden. Dann ist es sehr schwer wieder ein Mensch zu werden. Angenommen wir werden als Insekt geboren, dann folgen wir einfach nur den Bedingungen. Erst wenn all dieses Karma sich erschöpft hat und wenn wir noch etwas Verdienste haben von früher, dann können wir wieder Mensch werden. In vielen Sutren steht, wieviel schwerer es ist den Besitz der Sangha der zehn Richtungen zu stehlen, als alle anderen Vergehen. Deswegen sollten wir da aufpassen. Ich erinnere die Sramanera sehr oft an die Achtsamkeit. Mit Achtsamkeit werden wir wenig Vergehen begehen. Ohne Achtsamkeit oder wenn wir wie weltliche Leute denken, werden wir viele Fehler machen. Die Motivation spielt auch eine große Rolle, leihen wir etwas aus oder nehmen wir es für immer. Jede dieser Ursachen hat eine andere Wirkung. Verlieren wir die Achtsamkeit, entstehen unendliche Fehler. Mit Achtsamkeit wird unser Bewusstsein leicht sein und wir vermeiden das negative Karma. Angenommen Gäste vergessen etwas, dann nehmen wir es mit den Gedanken, ich bewahre es für den Gast auf und werde es zurückgeben, sobald er wiederkommt oder es zurücksenden. Dann bringen wir es an einen gemeinsamen Platz. So verletzen wir nicht das Gelübde. Wichtig ist die Intention. Wenn wir denken, das ist ein toller Gegenstand und ich benutze es bis der Gast zurückkommt und gebe es dann zurück, dann ist das nicht so gut. Zudem, wenn mir Leute Geld spenden, dann frage ich, an wen genau soll die Spende gehen und sie sollten es auf den Umschlag schreiben. Zum Beispiel für das Kloster Amitayus oder für den Mönch so und so. Wenn sie an das Kloster spenden, dann kommt es in die Gemeinschaftskasse und wird für Allesmögliche verwendet. Wenn sie sagen das Geld geht an die gerade anwesende Sangha des Klosters, dann bringe ich das Geld zum Kloster und teile es an alle gerade anwesenden Ordinierten des Klosters auf. Wenn es an die Gemeinschaft der beständig verweilenden

Sangha des Klosters gespendet wird, dann teile ich es auf an alle Ordinierten des Klosters, auch wenn sie gerade nicht anwesend sind. Oder sie spenden Geld, um eine Avalokiteshvara Statue zu bauen, wenn wir es dann für etwas anderes benutzen, dann begehen wir Diebstahl. Wenn wir angenommen 50000 Euro für ein Projekt brauchen und die Zahl wurde erreicht, dann machen wir einen Stopp und nehmen für dieses Projekt kein Geld mehr an und wir benutzen es nur für dieses Projekt. Wenn es um Ursache-Wirkung und die Gelübde geht, dann wird es sehr kleinlich. Wenn Sie praktizieren wollen und eine stabile Basis mit den Gelübden errichten möchten, dann sollten Sie sich bemühen diese Subtilitäten einzuhalten, dies ist nicht so schwer, wir müssen aber unseren Geist zähmen mit Achtsamkeit und Gründlichkeit. Wenn gespendet wird, müssen wir unbedingt gründlich nachfragen. Was die Gaben angeht und die Laien bringen Sachen, dann müssen wir fragen, wofür ist das und nicht einfach in das Lager legen. Normalerweise werden Sachen getrennt gelagert und nicht durcheinander gelagert, wenn sie richtig aufgeteilt wurden, weiß jeder Bescheid. So müssen wir die Sachen achtsam an ihren richtigen Platz legen. Deswegen sagte ich, Achtsamkeit ist der Schlüssel für alle heilsamen Taten. Für die heutige Zeit sollten wir auch aufpassen keine Computer Software illegal runterzuladen, denn das ist auch Diebstahl, da ist es besser sie zu kaufen.

Das dritte Gelübde: Abstehen von Handlungen der sexuellen Begierde

Die Erklärung: Die fünf Gelübde für Laien beschränken nur sexuelles Fehlverhalten, wo hingegen die zehn Gelübde für Ordinierte Handlungen der sexuellen Begierde verbieten.

Die Grundlage aller Lebewesen ist sexuelle Begierde, es gibt kein Lebewesen, dass der sexuellen Begierde entgehen kann. Als Buddhisten im Familienleben sollten wir auch nicht ausschweifend leben, sondern wahrhaftig, deswegen hat Buddha das sexuelle Verhalten beschränkt. Wörtlich: verkehrte sexuelle Handlungen, was ist das? In Beziehung mit einer anderen Frau gehen, die bereits in einer Partnerschaft steckt. Sexueller Akt nicht zur richtigen Zeit, nicht am richtigen Ort, nicht das richtige Maß, nicht die richtigen Bereiche. Nicht die richtige Zeit, ist tagsüber. Nicht der richtige Ort, ist außerhalb des Schlafzimmers und nicht richtige Bereiche sind Anus und Mund. Buddha

lehrte das sehr genau. Wenn wir Gelübde lernen, dann müssen wir das alles sehr genau studieren. Lernen wir es oberflächlich, dann denken wir, wir hätten kein Vergehen begangen, aber in Wirklichkeit haben wir es begangen. Nicht das richtige Maß ist häufiger als fünf Mal hintereinander. Als Ordinierte vermeiden wir zu 100 Prozent sexuelle Handlungen. Buddha erklärte, dass wir alle Gelübde halten sollten, egal ob groß oder klein. Alle Bodhisattvas sollten ihre Gelübde sehr gründlich halten, umso mehr Sravakas, welche Befreiung suchen. Wir wissen, dass es die Basis der Befreiung ist, deshalb halten wir sie sehr gründlich. Was ist sexuelle Begierde? Es ist das grundlegende Karma von Lebewesen. Lebewesen werden geboren und die sexuelle Begierde folgt dem Bewusstsein. Selbst die kleinsten Insekten oder Fische haben dies. Es gibt eine Fischsorte, wenn man nur weibliche Fische im Teich hat, dann werden ein paar davon zu männlichen Fischen und umgekehrt. Das ist eine Art Erhaltungstrieb. Sexuelle Begierde ist ein Mittel, damit wir weiter existieren. Warum müssen wir weiter existieren? Es steht in Verbindung mit den Verlangen zu Existieren. Es ist eine sehr starke Kraft, wie können wir als Praktizierende damit umgehen? Jeder von uns begegnet sexueller Begierde in sich. Sagt nicht, ich habe die Haare geschoren und den Buddha getroffen, meine sexuelle Begierde ist zu Ende. Dafür müssen wir viele Äonen praktizieren. Wir können sie nur transformieren, indem wir diese Kraft im Körper aufbrauchen, es ist einfach nur eine Energie. Wenn wir unsere körperliche Energie im Laufe des Tages nicht aufbrauchen, und uns am Abend hinlegen, dann wird ganz natürlich sexuelle Begierde aufkommen. Es ist eine Gewohnheit, selbst wenn wir in diesem Leben nie sexuell aktiv waren, doch seit unzähligen Leben haben wir diese Gewohnheit erzeugt. So taucht es in unserem Denken auf. Umso mehr heutzutage, wo es alle möglichen Medien und Filme im Internet gibt. Warum sollten wir in der Meditationsschule wenig schlafen? Es ist ein Mittel, um sexuelle Begierde zu transformieren. Denn wenn wir wenig schlafen und uns abends hinlegen, dann sind wir erschöpft und schlafen sofort ein. Wenn wir wenig essen und dann viel praktizieren, Niederwerfungen machen, rezitieren, dann bleibt nicht mehr viel Energie für die sexuelle Begierde übrig. Wenn wir uns richtig satt essen, dann haben wir viel Energie und es entsteht leicht sexuelle Begierde. Deswegen sagt Buddha im Sutra in 42 Kapiteln, dass ein Bhiksu eine Mahlzeit am Tag isst und unter einem Baum schläft. Er schläft auch nicht die

ganze Nacht, sondern praktiziert einen großen Teil davon. Wenn wir der Schlaf-Begierde und der Ess-Begierde die Energie entziehen, dann entsteht auch weniger sexuelle Begierde.

Jede sexuelle Handlung, mit jeglichen Männern oder Frauen in der Welt, zu begehen, wird als Gelübdebruch bezeichnet.

Das ist für Sramanera, nicht für Sramanera und Sramanerika geschrieben. Das heißt ein Mann der sexuell aktiv mit einem Mann ist, dann ist das auch ein Gelübdebruch. Ein Ordinierter sollte sehr vorsichtig sein. Ich sage zu meinen Schülern, seit anfangslosen Zeiten haben wir unendliche viele Verbindungen mit unendlich vielen Lebewesen geknüpft. In jedem Leben sind wir Versprechen und Verpflichtungen mit anderen eingegangen. Versprechen mit zahllosen Lebewesen. Deswegen kann es sein, dass wir heute auf Menschen treffen, die uns leicht verändern können. Wir treffen sie und denken, wie nett und liebenswert sie doch sind. Dadurch entsteht leicht Zuneigung und wie verlieren unsere Ausrichtung. Wir müssen vorsichtig sein und aufpassen, denn jeder könnte das Potential haben. Erst mit dieser Einstellung wird unser Geist stark. Jeder der Erfahrung mit dem Verliebtsein hat, der weiß, dass dies allmählich kommen kann, aber auch, dass es sehr plötzlich kommen kann. Dies kann uns bei Laien, als auch bei Ordinierten passieren, wenn wir ihnen zu nahestehen. So entsteht aus der Zuneigung die Begierde. Buddha erklärte auch, wenn wir vergewaltigt werden und es genießen, dann brechen wir das Gelübde. Wenn wir es als Leid empfinden und nur flüchten wollen, dann brechen wir nicht das Gelübde.

Im Surangama Sutra steht, dass die Bhiksuni „Kostbarer Lotus-Duft“ heimlich sexuelle Handlungen ausführte, danach sagte sie, dass man bei Handlungen der sexuellen Begierde niemanden tötet und niemandes Besitz stiehlt und es deswegen keine Vergeltung mit sich bringt. Daraufhin brannte ihr Körper in heftigen Flammen und sie fiel lebend in die Hölle.

Es heißt von dem Ort, wo sexuelle Handlungen stattfinden, entspringt ein Feuer der Hölle und verzehrt den ganzen Körper. Man lebt noch und erfährt schon das Leid der Hölle. Ich spreche jetzt ein wenig über die Höllen. Darüber werdet ihr später bestimmt immer wieder von hören, aber jetzt bekommt ihr

einen kleinen Einblick. Es gibt viele Arten von Höllen. Im Wesentlichen können wir sie in drei Arten aufteilen. Die heißen Höllen, welche wiederum acht sind. Die kalten Höllen, welche wiederum acht sind. Die Nachbarhöllen, welche jede einzelne Hölle umgeben und 16 an der Zahl sind. Dann gibt es auch noch die zeitweiligen Höllen, welche in der Außenwelt im Menschenbereich zu finden sind. Entweder im Fluss oder im Gebirge usw. Dies sind Arten von Höllen, die wir erleben könnten. Dafür müssen wir nicht erst sterben, um darin zu erscheinen. Selbst wenn wir noch leben, können wir darin erscheinen. Hier möchte ich noch etwas über die Hölle der unendlichen Qualen sagen. Sie trägt ihren Namen, weil das Leid darin keine Ende nimmt. Man leidet ohne Pause, höchste Qualen, für Ewigkeiten. Man lebt unmessbar lange und stirbt nicht. Man empfindet seinen Körper als genauso groß wie die gesamte Hölle. In dieser Hölle gibt es nur einen selbst. Jedes Wesen dort empfindet, dass sein Körper die gesamte Hölle umfasst. Wir wissen das Surangama Sutra handelt von der Praxis mit dem Geist, um dem Anhaften zu entsagen.

Wegen Handlungen der sexuellen Begierde haben weltliche Menschen ihren Körper zerstört, sowie ihr Haus und ihre Familie verloren. Wie kann jemand, der das weltliche Leben verlassen hat, um ein Mitglied der Sangha zu werden, so etwas noch begehen?!

Wir sehen heutzutage sind die Mittel, die uns an die Begierde binden sehr viele und es ist sehr leicht ihnen zu begegnen. Deswegen findet sich in allen Religionen und Traditionen der sexuelle Missbrauch. Weil die Menschen es nicht ertragen, sich von der Begierde fern zu halten. Sie denken, dass macht doch überhaupt nichts. Wir sehen bei den zehn Fesseln, die uns an Samsara binden, dass nur der Arhat die Begierde vollkommen vernichtet hat. Auf allen Stufen vorher gibt es noch Gier. Deswegen sollten wir nicht sagen, das besitze ich nicht. Das ist Hochmut. Als Lebewesen haben wir alle Gedanken der Gier und Anhaftung und darunter Begierde bezüglich Sexualität. Das haben wir ganz sicher und wenn es nur subtil ist. Die sexuelle Begierde steht in Verbindung mit dem Verlangen nach Existenz und somit der Basis unserer Kleshas. Sie steht in Verbindung mit unserer tiefsten Wurzel.

Begierde ist die primäre Wurzel von Geburt und Tod.

Warum? Wenn wir im Zwischenzustand sind und unsere zukünftigen Eltern in sexueller Vereinigung sehen, aber dann keine Begierde empfinden würden, dann würden wir nicht in die Gebärmutter eintreten. Weil wir die Begierde aber empfinden, geht unser Bewusstseinsstrom in die Gebärmutter ein. Die erste Ursache unserer jetzigen Existenz ist sexuelle Begierde. In der Vergangenheit war es so, in der Zukunft wird es so sein. Bis wir es beendet haben, geht es so weiter. Der Buddha erklärt, dass wir in den reinen Ländern in einer Lotusblüte geboren werden. Warum benutzt er das Bild eines Lotus? Weil der Lotus rein ist und ein Symbol für die Abwesenheit von begierdevollen Gedanken ist. Dort gibt es nicht das Feuer der sexuellen Begierde. Wir werden einfach in einem Moment geboren.

Daher lehrt ein Sutra: „Es ist besser rein zu sterben, als verdorben zu leben."

Das handelt von einer Geschichte in Indien. Ein Sramanera ging auf Almosengang und er traf an einem Haus auf eine junge Brahmanin mit viel Begierde. Sie hielt ein Messer und sagte, er soll mit ihr ins Bett gehen und viele andere unanständige Dinge machen. Der Sramanera bekam Angst und flüchtete sich in ein Zimmer in ihrem Haus und verschloss die Tür. Er hat sich in die Hand geschnitten und mit dem Blut den Satz: „Besser rein sterben, als verdorben gelebt zu haben" an die Wand geschrieben.

Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Was bedeutet es nach dem Vinaya das Gelübde zu brechen? Sobald der männliche Teil für einen Millimeter die Oberfläche der drei Öffnungen durchquert, Mund, Anus, Vagina. Frage: Wie ist es mit Selbstbefriedigung? Antwort: Bei den Sramanera wird dies noch nicht betont, denn wir sprechen von sehr jungen Mönchen im Alter von 12, 13 Jahren, da kommt das wahrscheinlich noch nicht so in Frage. Deshalb ist dieses Gelübde an dritter Stelle. Sobald man 20 Jahre ist, Bhiksu ist, dann wird dies zum ersten Gelübde. Dann wird es detaillierter gelehrt und nicht nur der sexuelle Akt ist Thema, sondern auch andere sexuelle Handlungen. Selbstbefriedigung gehört

auch zum schlechten Ton, denn wir brauchen diese Energie für die Meditation. Normalerweise wird gesagt, wenn jemand das erste Jhana erlebt, dann ist jede andere weltliche Vergnügung für ihn bedeutungslos. Nichts kommt diesem Glücksgefühl dieses ersten Jhanas nach und nichts Weltliches ist damit vergleichbar. Deswegen versuchten Sie in das erste Jhana zu kommen.

Das vierte Gelübde: Keine falsche Rede

Die Erklärung: Es gibt vier Arten falscher Rede. Die Erste ist Lügen, also das Wahre als falsch darzustellen und das Falsche als wahr darzustellen oder zu behaupten man habe etwas gesehen, wenn man es nicht gesehen hat und wenn man es nicht gesehen hat, zu behaupten man habe etwas gesehen, also nicht die Wahrheit sagen und lügen etc.

Es gibt vier Arten falscher Rede, diese sind bei Laien und Ordinierten die gleichen. Buddha legte die Reinfolge der Gelübde bei Sramaneras und Sramanerikas fest, je nach dem, was sie am leichtesten für Vergehen begehen. Sramanera lügen eher und Sramanerikas weniger, weil sie mehr Angst haben, Fehler zu machen und gescholten zu werden. Sie begehen eher Notlügen, aber das sind ebenfalls Lügen, denen es zu entsagen gilt. Wir sagen nichts, was es nicht gibt und umgekehrt. In manchen Fällen ist still bleiben auch eine Lüge. Wenn man gefragt wird, hast du es gesehen und man bleibt still, wenn man es gesehen hat, dann ist das eine Lüge. Wenn man es nicht gesehen hat und still bleibt, dann ist es auch eine Lüge. Denn still bleiben ist keine wahrhaftige Antwort. Hat man gesehen, dann sagt man es und umgekehrt. So deutlich ist es. Man kann auch sagen, ich möchte dazu nichts antworten oder ich sehe mich nicht in der Lage dazu eine Aussage zu treffen. Unsere drei karmischen Tore sind miteinander verbunden. Körper, Rede und Geist. Auch wenn wir den Mund nicht öffnen, so ist unser geistiges Karma dennoch aktiv und es entstehen karmische Ursachen und Früchte und auch Vergehen. Unwahrhaftig ist auch, wenn man etwas unterschlägt und weglässt. Deswegen unterrichte ich immer wieder im Kloster, wenn die Mönche und Nonnen etwas gefragt werden, dann sollten sie ganz direkt darauf antworten. Es ist nicht angebracht im Kreis herum zu antworten. Wer

das macht, der beherbergt im Geist schon etwas Falsches. Weil wir nicht ehrlich sein können, sprechen wir im Kreis. Da sollten wir achtsam sein. Genauso wie eine Lüge zur zweiten, dritten Lüge usw. führt. Dadurch entsteht eine gefährliche Gewohnheit in unserem Bewusstsein. Sie ist gefährlich, weil wir denken, dass wir wahrhaft reden, aber dennoch lügen wir in Wirklichkeit und denken dann auch noch, das macht doch Garnichts. Die Buddhas der drei Zeiten würden zu keiner Gelegenheit etwas Unwahres sprechen. So wie im Medizin-Buddha Sutra steht, dass Ananda sagte, dass er niemals Misstrauen gegenüber den Worten Buddhas habe, weil die drei karmischen Tore des Buddha immer rein und wahrhaftig sind. Dies ist eine Praxis, die wir vom Beginn des Weges ausführen und weiterführen, bis wir dann anfangen wirklich zu praktizieren. Umso mehr beginnen wir mit dieser Praxis schon als Laien. Das Karma der Rede ist eines, welches sehr schwer zu korrigieren ist. Es hängt stark mit unserem Ego zusammen. Weil wir unser Ego gut darstellen wollen, fangen wir an Unwahres zu sagen. Deshalb gab der Buddha uns dieses wichtige Gelübde hier.

Die Zweite ist sinnloses Geschwätz, das heißt aufpolierte Rede, anstößige Rede und blumige Worte, dazu zählen hinreißende Lieder, liebliche Gedichte, welche Sehnsüchte erzeugen, Sorgen vergrößern und den Geist der Menschen ablenken etc.

Im Vinaya heißt, man benutzt schöne Rede, um seine Darlegung auszuschmücken. Oder Gedichte, die andere zum schluchzen bringen usw. Als Ordinierte ist das nicht angebracht. Wir sprechen klar, kraftvoll, geradlinig und wahrhaftig. Deswegen unterrichte ich auch, dass man Sutren nicht zu melodisch rezitiert, weil man durch diese Gewohnheit, über Monate und Jahre, dazu neigt blumig und liebevoll seine Sprache zu gestalten. Wir müssen das wissen, um es zu verbessern. Auch als Verkäufer, wenn man seine Waren preist usw., dies zählt alles hierzu. Manches nutzt einem selbst und fügt anderen Schaden zu und manche Rede nutzt nur einem selbst, ohne das andere darunter Schaden nehmen.

Die Dritte ist beleidigende Rede, das heißt vulgäre Rede, grausame Worte oder das Beschimpfen von anderen etc.

Männer sprechen geradlinig und ehrlich, während Frauen auch geradlinig sprechen, aber mehr, wenn es um die Fehler von anderen geht. Als Ordinierte sollten wir wohlwollende Rede lernen. Sobald wir nicht mehr wohlwollend sprechen, fangen wir an grob und unheilsam zu sprechen. Wohlwollend zu sprechen bedeutet nicht, ausschmückend zu sprechen, bringt das nicht durcheinander. Wohlwollend reden, bedeutet wahrhaftig reden und geradlinig der Wahrheit entsprechend zu sprechen. Diese beiden Arten sind sehr nahe und wir denken, wir sprechen wohlwollend, aber eigentlich reden wir aufpoliert. Wohlwollende Rede ist das Gegenmittel für beleidigende Rede. Ein Ordinierter der grob und laut spricht, verursacht den Vertrauensverlust bei anderen. Als Ordinierte sollten wir was nähren? Ein liebevolles Herz. Jemand mit einem wohlwollenden Herzen wird niemals beleidigend sprechen. Nur wenn es uns an Liebe mangelt, beginnen wir mit beleidigender Rede. Jedes Mal, wenn wir unheilsam, schädlich sprechen, verlieren wir ein bisschen von unserem liebevollem Herzen. Deshalb ist das sehr gefährlich. Ein Wort das unseren Mund verlassen hat, können wir nicht wieder zurücknehmen. Es gibt eine Geschichte, ein Mann erzählt einem Meditationsmeister, dass er schweres negatives Karma habe, in Bezug zu beleidigender Rede. Der Meister rät ihm, jedes Mal, wenn du unheilsam gesprochen hast, schlägst du einen Nagel in dasselbe Holzbrett und wenn du heilsam gesprochen hast, ziehst du den Nagel wieder heraus. Der Mann befolgte den Rat und kam später zum Meister zurück und sagte, dass seine schlechte Gewohnheit stark abgenommen habe. Der Meister war erfreut und sagte, dass der Mann das Stück Holz zu ihm bringen sollte. Danach fragte er den Mann, ob er die Löcher im Holz sehe. Natürlich sah er die Löcher. Der Meister erklärte, das ist die Auswirkung, die zurückbleibt. Auch wenn du die Krankheit des beleidigenden Redens kuriert hast, aber die Spuren bleiben dennoch im Holz zurück und gehen nicht verloren. Wir Menschen sind natürlich kein Stück Holz. Andere Menschen sind Objekte unserer beleidigenden Rede und die Spuren unserer Rede werden auch in ihrem Geist verbleiben. Sobald ein Wort der beleidigenden Rede aus unserem Mund kommt, so ist dies wie ein Nagel, der in den weichen Geist der Hörenden geschlagen wird. Deshalb sollten wir aufpassen welche Worte wir wählen. Im Moment seid ihr im Dharma noch klein, aber irgendwann werdet ihr groß sein und Schüler oder jüngere Dharma-Geschwister haben und wenn wir

dann grobe, unheilsame Rede benutzen, so ist das nicht gut. Im Geist der Hörer hinterlässt dies sehr viele Spuren.

Die Vierte ist entzweiende Rede, das heißt mit jemanden über eine dritte Person zu sprechen und dann mit dieser Person über die Erstere zu sprechen, um ihre Harmonie zu spalten. Man hetzt sie gegeneinander auf, sodass sie sich streiten und miteinander kämpfen etc.

Entzweiende Rede heißt hier wörtlich doppelzüngige Rede. Wisst ihr welches Tier zwei Zungen hat? Eine Schlange hat eine Zunge, aber ihr Ende ist gespalten. Jemand der mit entzweiender Rede spricht, erzeugt das Karma als Schlange geboren zu werden. Dies ist sehr schädliches Karma. Wieso? In den Bhiksu Gelübden gibt es Eins, das heißt, die Harmonie des Ordens zu spalten. Die Harmonie zerstören hat zwei Bedeutungen. Einmal, wenn die Gemeinschaft ein Sangha-Karma beschließt. Dharma-Aktivitäten für Vollordinierte müssen mit einem Sangha-Karma vorher beschlossen werden. Wir im Kloster üben, dass wenn wir das Kloster verlassen, dann geben wir der Sangha vorher Bescheid. Dies ist auch ein Sangha-Karma. Dabei ist die Sangha unser Objekt der Bezeugung und wir brauchen vor und nach der Verkündung nicht noch den Namen Buddhas rezitieren. Alle wichtigen Angelegenheiten im Orden werden nicht nur einmal, sondern drei Mal verkündet. Wie zerstört man so ein Sangha-Karma? Indem man bei jeder Verkündigung nicht einverstanden ist. Die zweite Bedeutung ist das Zusammenleben der Gemeinschaft durch entzweiende Rede zu zerstören. Man spricht über die Fehler des einen zum anderen und umgekehrt und hetzt sie gegeneinander auf. Als Sramanera werden wir dafür noch nicht aus dem Orden verbannt, als Bhiksu oder Bhiksuni allerdings schon. Als Sramanera sind wir noch in der Lern-Phase, trotzdem begehen wir ein Vergehen, dass bereinigt werden sollte. Wenn wir es jetzt nicht trainieren, dann werden wir später rausgeschmissen. So verlieren wir das Wesen eines Bhiksu und das Gefährlichste ist, sobald wir es verloren haben, können wir nicht wieder in diesem Leben vollordinieren.

Das beinhaltet sogar erst jemanden zu loben und später schlecht zu machen, im Angesicht zuzustimmen und hinter dem Rücken entgegen zu reden, falsches Zeugnis abzugeben und Fehler von anderen zu verbreiten. All das sind Arten von falscher Rede.

In einem Sutra heißt es, dass jemand, der immer wieder über die Fehler anderer spricht, ganz sicher in die Hölle fällt. Warum? Wenn wir über die Fehler der anderen sprechen, dann entsteht ein Eindruck in unserem Bewusstsein. Deswegen lehrte der Buddha, dass Praktizierende verstehen müssen, was es heißt loszulassen. Dies trainiert uns keine Fehler in anderen zu sehen, sondern nur die eigenen Fehler zu betrachten. Wenn wir die eigenen Fehler betrachten, dann nehmen sie nicht zu, sondern wir überwinden und transformieren sie.

Wenn eine gewöhnliche Person behauptet, dass sie eine Stufe der Heiligkeit verwirklicht hat, zum Beispiel sie behauptet den Stromeintritt oder den Zustand eines Einmal-Wiederkehrers erlangt zu haben usw., dann wird dies als große falsche Rede bezeichnet, welches ein sehr schweres Vergehen ist.

Auch wenn wir behaupten, wir hätten gewisse Meditationserfahrungen gemacht, ohne sie erfahren zu haben, dann ist das auch große falsche Rede. Als Bhiksu und Bhiksuni verlieren wir dadurch unsere Ordination. Warum spricht man so? Weil man nach Anerkennung, Ruhm und Gewinn strebt.

Außerdem, falsche Rede, um andere vor Schaden und Schwierigkeiten zu schützen, so wie als flexible Methode und aus Mitgefühl zum Wohle anderer, um zu helfen, sind kein Vergehen.

So wie wenn ein Jäger, der fragt wo das Reh hingelaufen ist, um es zu töten und wir zeigen die entgegengesetzte Richtung. Dann ist das auch falsche Rede, aber wir habe kein Vergehen begangen. Weil wir das Leben des Tieres retten. Wie oft im Leben kommt es darauf an das Leben anderer zu retten? Meistens gar nicht. Wir müssen niemandes Leben retten, indem wir lügen, aber wir lügen trotzdem. Und wir loben Buddha, dass er gesagt hat, man kann lügen, um Leben zu retten, aber retten wir wirklich jemandes Leben? Wir sollten uns vergegenwärtigen, dass diese flexiblen geschickten Mittel sehr leicht missbraucht werden können.

Die Älteren der Welt sagten auch: „Das Wesentliche bei der Verbesserung von einem selbst, fängt beim Abstehen von falscher Rede an.“ Wie viel mehr für Menschen, die den Weg studieren, welcher der Weltlichkeit entsagt? In einem Sutra steht, dass ein Sramanera über die Rezitation eines älteren Bhiksu's herabwürdigend gelacht hat und er wie ein bellender Hund klingt. Weil der ältere Bhiksu die Arhatschaft erlangt hatte, leitete er den Sramanera an, augenblicklich seine Verfehlung zu bereinigen, dadurch entging er zwar dem Fall in den Höllenbereich, wurde aber dennoch als Hund wiedergeboren. Ein Satz beleidigender Rede und bringt so viel Schaden wie dies.

Ursache und Wirkung. Wir sollten aufpassen und nicht denken, ich habe es bereinigt, damit hat es sich erledigt. Buddha erkannte, dass das Karma niemals verloren geht. Aber wenn es heranreift und wir es vorher bereinigt haben und viele heilsame Handlungen angesammelt haben, dann wird es leichter zu ertragen sein. Angenommen wir haben 100 Euro und verlieren 99, dann ist das ein großer Verlust. Oder wir haben eine Million Euro und verlieren 10000, dann ist das ein kleiner Verlust. Unser Besitz steht für unsere Verdienste und unser negatives Karma für den Verlust. Mit viel Verdienst wird das Heranreifen der negativen karmischen Effekte leichter zu ertragen sein. Aber es wird dennoch reifen, ganz sicher. Der Satz des Sramanera klingt jetzt nicht so schwerwiegend, er ist aber trotzdem als Hund wiedergeboren worden, umso mehr bei heftigeren Sätzen. Deswegen sollten Praktizierende vorsichtig sein. Es gibt ein Sprichwort, Krankheit entsteht durch das, was wir in unseren Mund hineingeben und Unheil entsteht durch das, was aus unserem Mund herauskommt.

Deswegen erklärt ein Sutra: „Weltliche Leute haben Äxte im Mund, sie zerschneiden sich selbst, mit ihrer schädlichen Rede.“ Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Es ist nicht sicher, dass die Äxte die andere Person zerschneiden, aber ganz sicher, dass sie uns selbst zerschneiden. Frauen fallen sehr schnell in diese Rede, deshalb lehrte der Buddha bei den Sramanerika als erstes die entzweiende Rede.

Das fünfte Gelübde: Kein Alkohol trinken

Dies ist ein sehr subtiles Gelübde, da es sehr leicht beschädigt werden kann. Wir sehen, bei den ersten drei Gelübde wie Töten, Stehlen und sexuelle Handlungen hat Buddha keine Ausnahmen erlaubt. Bei den zwei folgenden Gelübden wie falsche Rede und Alkohol trinken, hat Buddha gewisse Umstände erwähnt, in denen es erlaubt ist. Deshalb gibt es einige Leute, die diese Umstände missbrauchen, da müssen wir vorsichtig sein. Im ersten Gelübde-Abschnitt haben die Patriarchen erklärt, was Alkohol ist.

Die Erklärung: Alkohol trinken heißt alle Arten von Alkohol zu trinken, die einen Menschen betrunken machen können. In Indien gibt es verschiedene Alkohol Sorten, die aus Zuckerrohr, Trauben und sogar aus Blumen zubereitet werden.

Im Westen heutzutage genauso. Sie stellen alle Arten von Alkohol aus verschiedensten Pflanzen her. So viele Arten von Likör.

In China gibt es nur Alkohol, der aus Reis hergestellt wird. Allesamt sind verboten zu trinken.

Wenn wir das lesen, dann sollten wir nicht denken, dass nur die Patriarchen aus China dies verbieten. Sie haben es für die Leute in China herausgefiltert und zusammengefasst, damit es der Kultur entspricht. In den Pali-Texten finden wir die gleichen Gelübde. Nur kleine Details unterscheiden sich dort. So wie wenn hier später von der Geschichte der Chinesen gesprochen wird.

Außer bei schwerer Krankheit, wenn man ohne Alkohol nicht heilen kann, in diesem Fall musst du in der Sangha eine öffentliche Bekanntgabe machen und dann erst darf es getrunken werden. Grundlos darf nicht einmal ein Tropfen deine Lippen berühren. Zudem solltest du nicht an Alkohol riechen, nicht an einem Alkoholgeschäft haltmachen oder anderen Alkohol zum Trinken geben.

In der tibetischen Tradition gibt es einige Zeremonien, wo Alkohol den Buddhas dargebracht wird, so wie bei der Guru-Puja. Man bittet die Buddhas an den Praxisort zu kommen und bringt dann Kuchen, Alkohol und auch

Fleisch dar. Dies wurde dann verzehrt. Dies ist die tibetische Tradition früher gewesen, bis die Gelug-Tradition von Lama Tsongkhapa entstanden ist. Gelug bedeutet tugendhaft. Diese Richtung nimmt die Gelübde als Basis. Bei den Zeremonien des Dalai Lama wird auch Alkohol dargebracht. Er wird mit Wasser vermischt und dann berührt der Finger ganz leicht die Flüssigkeit und man schnippst drei Mal, so dass es allen Lebewesen dargebracht wird. Danach berührt der Finger die Zunge. Dies hat zwei Bedeutungen. Einmal als Darbringung und zweitens, dass kein Tropfen die Lippen berührt. So halten sie das Gelübde. Sie bewahren die Zeremonie und berühren nicht mal einen kompletten Tropfen mit ihrer Zunge. Im Falle von Krankheit, warum müssen wir der Sangha Bescheid geben? Dies ist bei Laien-Gelübden übrigens genauso. Man gibt Bescheid nicht wegen uns, sondern wegen der Sangha, denn wenn wir trinken, dann wird unser Gehirn ganz sicher nicht so arbeiten wie gewöhnlich. Da wir normalerweise kein Alkohol trinken. Mindestens werden wir erschöpft und müde sein. Dann weis die Sangha, was los ist und sie muss sich keine Sorgen machen. Als Sramanera, der viel müde und erschöpft ist, könnte das auch mangelnde freudige Ausdauer sein. Manche fangen nach dem Alkohol trinken an zu singen usw., so weiß die Sangha auch Bescheid. Wenn man die Behandlung abgeschlossen hat, dann gibt man der Sangha auch Bescheid. Wenn man dann immer noch nicht zur Praxis erscheint und verschläft, dann wissen die Lehrer dies ist Faulheit und die Lehrer können darauf reagieren. Denn nach einer Zeit der Einnahme dieser Medizin, wird es zur Gewohnheit schläfrig zu sein. Diese Gewohnheit müssen wir dann korrigieren.

„I Ti“ stellte Alkohol her und auf Grund dessen durchtrennte der König „Yu“ seine Beziehung zu ihm. Der König „Chou“ stellte Unmengen von Wein her und das Land ging dadurch zu Grunde. Es ist umso beschämender für Mitglieder der Sangha Alkohol zu trinken.

In China gab es früher auch einige Geschichten über Alkohol. Als Praktizierende trinken wir ganz sicher kein Alkohol, wieso? In der Geschichte des Buddhismus gibt es dazu auch eine Geschichte.

Früher gab es einen Upasaka, welcher das Gelübde brach, kein Alkohol zu trinken und somit brach er alle anderen Gelübde zugleich. Eine Handlung des Trinkens von Alkohol führt zu den 36 Fehlern, dies ist kein geringes Vergehen. Jene, welche leidenschaftlich Alkohol trinken, müssen augenblicklich nach dem Tode in die Hölle der kochenden Exkremente fallen, die folgenden Leben sind von Ignoranz geprägt und der Same der Weisheit ist verloren. Deswegen ist Alkohol eine verrückte Droge, sie benebelt und verwirrt den Geist und wirkt noch schlimmer als ein tödliches Gift. Deswegen sagt das Sutra: „Es wäre besser flüssiges, kochendes Kupfer zu trinken, also seid vorsichtig dieses Gelübde des Abstehens von Alkohol nicht zu brechen." Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Dieser Upasaka war sehr eifrig und gründlich im Halten aller seiner Gelübde. Deswegen wollte Mara dies zerstören. Sobald wir mit freudiger Ausdauer praktizieren, ist es sicher, dass Hindernisse erscheinen. Mara hat mit jeder Art versucht den Upasaka zu einem Vergehen zu bewegen. Letztendlich wollte Mara die Eltern von ihm töten, wenn er kein Alkohol trinkt. Also trank er Alkohol, weil er dachte, das macht bestimmt nichts. Besser als das meine Eltern sterben. Als er dann betrunken war, hat er angefangen verwirrt zu sprechen, hat tagsüber ungezügelt mit seiner Frau den sexuellen Akt ausgeführt. Als seine Eltern ihn trafen, hat er sie geschlagen und zum Glück kam dann die Sangha und hat ihn beschwichtigt. Dann merkte er, dass er nur das Gelübde des Alkohol Trinkens gebrochen hat und dadurch alle anderen gleich mit. Wir sehen, dass es Gelübde gibt, bei denen wir denken, die machen doch nichts, das sind doch Kleinigkeiten, aber sobald wir sie begehen, dann ist die Auswirkung sehr stark. Wie zum Beispiel Ärger. Wir denken vielleicht ein wenig Ärger, das macht doch nichts. Das betrifft doch nur mich. Aber in einem Sutra steht, durch einen Moment des Ärgers entstehen unzählige Hindernisse. Deswegen sollten wir sehr aufpassen, auch was Alkohol betrifft. Wie ist es, wenn Laien uns fragen, angenommen ihre Freunde kommen zu Besuch und wenn sie dann keinen Alkohol trinken, dann mangelt es an Gemeinschaft und an Freude. Ich sage ihnen für gewöhnlich, dass sie Freunde haben, weil sie sich mögen und nicht, weil sie miteinander Alkohol trinken. Wenn die Freunde nur mit einem zusammen sind, um Alkohol zu trinken, dann sollten sie sich fragen, ob sie wirklich Freunde sind.

Wie können wir sie als Freunde bezeichnen, wenn sie nicht unsere Lebensweise akzeptieren? Wenn sie verstehen, dass das Problem nicht in der äußeren Erscheinung liegt, wie essen oder trinken, sondern in der inneren Beziehung, dann ist das Gelübde des Abstehens von Alkohol auch kein Hindernis mehr. Hier werden 36 Fehler erwähnt, diese weiß ich auch nicht auswendig, da könnt ihr selbst nachschlagen. Es geht darum, dass Alkohol zu trinken der Startpunkt für alle anderen Fehler ist, nicht nur für das Begehen der vier anderen Gelübde. Soviel zu diesem Gelübde.

Das sechste Gelübde: Keine Blumen-Girlanden tragen und den Körper nicht mit Parfüm einreiben

Buddha beschränkt in diesem Gelübde gewisse Dinge, die unsere Praxis behindern. Auch buddhistisch Praktizierende waren schon immer fleißig in der Meditation. Sie benutzen das Gewahrsein mit dem Atem dazu. Beim Atmen nehmen wir auch Gerüche war.

Die Erklärung: Blumen-Girlanden, so wie in Indien, wo die Leute Blumen zu einer Girlande aufreihen, um ihren Kopf damit zu schmücken. In China benutzen sie solche Materialien wie Seide, Samt, Gold, Silber und anderes Wertvolles, um ihre Hüte zu schmücken. Den Körper mit Parfüm einzureiben, so wie wohlhabende Leute in Indien kostbare Düfte benutzen, um Puder damit herzustellen und dann ihre Bediensteten beauftragen, ihren Körper damit einzureiben und so wie in diesem Land (China), wo Parfüm, Creme und Kosmetik benutzt wird. Wie könnten jene, die in die Hauslosigkeit gegangen sind, Dinge solcher Art benutzen.

Wenn wir Buddha Gaben darbringen, dann sind dies für gewöhnlich acht Kategorien. Trinkwasser, Waschwasser, Blumen, Weihrauch, Licht, Duft, Speisen und Musik. Duft meint entweder Duftpuder oder Duftöl. Diese Dinge verstärken unsere Gier bezüglich körperlichen Kontakt. Deswegen sollten wir auch keine Seide tragen, da diese schön weich ist und sich gut anfühlt.

Der Buddha schrieb vor, dass für die drei Dharma-Roben grober Leinenstoff benutzt werden sollte, denn Haar von Tieren und Seide aus dem Mund von Seidenwürmern zu gewinnen, verursacht Leid bei den Lebewesen und schadet unserer Sensibilität für Mitgefühl. Deswegen sollten diese Arten nicht von Ordinierten benutzt werden.

Deswegen sollten wir groben Stoff tragen und sogar in abgestandenen Farben. Früher war die Farbe Weiß eine Hauptfarbe und für weltliche Leute, nicht buddhistische Ordinierte und Laien gedacht. Heute gibt es jedes Jahr einen anderen Trend. Wir müssen die weiße Farbe nicht komplett ablehnen, einfach nur keine sehr scheinenden Farben tragen. Wir benutzen einfach Kleidung, die mit den Aussehen eines Ordinierten harmoniert.

Eine Ausnahme wird für über Siebzigjährige gemacht, wo der Körper schon zu weit geschwächt ist und ohne Seide nicht warm wird, dann ist es erlaubt, aber für alle anderen nicht.

Heute brauchen wir keine Seide, wir haben genug warme Kleidung und Jacken, die wir tragen können. Seide ist dichter als Baumwolle und somit wärmer. Aus anderen Gründen sollten wir keine Seide tragen, weil wir uns schön anziehen wollen zum Beispiel.

König „Yu von Hsia“ trug nur schlechte Kleidung und „Kung Sun“ trug nur Schlafanzüge aus Baumwolle. Wohlhabende, wie Könige und Minister, die eigentlich gute Sachen tragen könnten, haben dies nicht getan, wie könnten Praktizierende des Pfades sich entgegengesetzt verhalten und nach schöner Kleidung und Schmuck gieren?! Deswegen solltest du aus erdfarbenem, unansehnlichem Stoff Kleidung herstellen oder mit den Lumpen von Verstorbenen deinen Körper bedecken, seit jeher ist dies die Anpassung eines Hauslosen. In der Vergangenheit trug ein namhaftes Sangha-Mitglied dieselben Paar Schuhe dreißig Jahre lang, umso mehr gilt dies für gewöhnliche Menschen. Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?

Jene, die die 12 asketischen Praktiken ausführen, trugen die Lumpen von Verstorbenen. Unsere Kleidung heutzutage wäre viel zu prachtvoll für sie. Deswegen sollten wir wissen, was genug ist. Früher sind die Mönche in den

Klöstern auch nicht so viel unterwegs gewesen wie wir heute. Sie sind nur vom Zimmer zum Essen gegangen und zurück, um weiter zu meditieren. Deswegen gehen die Schuhe auch nach 30 Jahren nicht kaputt. Heute reisen wir durch die Welt. Aber warum geht es wirklich? Früher gab es einen Ordinierten, der nach seiner Ordination die Sutren und Shastras studierte. Als er mit dem Vinaya anfing, dachte er, das sind doch Kleinigkeiten und es ist so einfach. Also ließ er das Vinaya-Studium sein. Bis er irgendwann tiefer den Vinaya laß und seinen Fehler eingesehen hat. Danach studierte er den Vinaya über Jahrzehnte. Selbst in seinem hohen Alter hat er damit nicht aufgehört. Warum? Er sagte, früher hatte ich einen Geist der den Vinaya nicht genügend gewürdigt hat. Weil ich den Vinaya jetzt so wertschätze, studiere ich ihn. Von diesem Mönch ist hier die Rede. Heute studieren die Ordinierten ein Kapitel und denken, dass sie es verstanden haben und möchten dann nicht tiefer lernen. So viel zu diesem Gelübde.

Das siebte Gelübde: Nicht singen, tanzen, Musik-Instrumente spielen, vorführen oder zu solchen Veranstaltungen gehen

Das siebte Gelübde bei den Sramanera ist das über Musik, bei den Sramanerika ist es über das große Bett. Buddha etablierte die Gelübde den Wesen entsprechend. Die jungen Männer sind zerstreut und aufgewühlt und die jungen Frauen sind faul. Deswegen kommt die unterschiedliche Reihenfolge zustande, eben entsprechend der Wichtigkeit des zu Korrigierenden.

Die Erklärung: Singen heißt Musikstücke mit dem Mund zu singen, tanzen heißt den Körper zur Musik zu bewegen. Zu Musik-Instrumenten zählen Harfen, Pfeifenorgeln und Flöten. Du solltest selbst nicht damit spielen und wenn jemand anderes es spielt, solltest du auch nicht absichtlich hingehen, zusehen und zuhören.

Hier wird sehr gründlich erklärt, was mit Singen gemeint ist und im vierten Gelübde heißt es wie? Hinreißende Lieder, liebliche Gedichte, welche Sehnsüchte erzeugen, Sorgen vergrößern. Wenn wir anfangen zu singen, dann ist das nichts Wahrhaftiges. Wir machen das nicht selbst, beauftragen

niemandes es zu machen und schauen auch nicht dabei zu. Dadurch wird unser Geist von den äußeren Erscheinungen verblendet.

In früherer Zeit gab es ein Himmelswesen, welches den betörenden Klang einer singenden jungen Frau hörte, dieses verlor augenblicklich seine übernatürlichen Kräfte. Wenn das Zusehen und Zuhören schon solch einen Schaden versursacht, wieviel mehr dann es selber durchzuführen?!

Es handelt sich um ein Himmelswesen, welches über den Garten des Königs geflogen ist und als es den betörenden Klang einer singenden Frau hörte, verlor es seine Kräfte zu fliegen und viel in den Garten herunter. Der König ermahnte darauf hin das Himmelswesen, obwohl es bereits Formen der Versenkung verwirklicht hatte, war es nicht in der Lage schöne Klänge loszulassen. Umso mehr, wenn wir überhaupt nichts verwirklicht haben.

Heute gibt es dumme Menschen, die das Lotus Sutra zitieren, welches Becken und Lauten erwähnt und sie deswegen eigenwillig und unbekümmert Musik studieren. Das Lotus Sutra bezieht sich auf Musik zum Darbringen an die Buddhas und nicht für das eigene Vergnügen. Deswegen ist es dennoch akzeptabel in Zeremonie-Tempeln als Dharma-Meister im Bodhimanda, für die weltlichen Leute, zu fungieren.

Wir sollten selbst reflektieren, wenn wir Musizieren, ist das eine Darbringung für Buddha? Was bedeutet es den Buddhas etwas darzubringen? Wie arbeitet unser Bewusstsein dabei? Wenn es eine Darbringung an die Buddhas ist, dann folgt unser Bewusstsein nicht der Klangform. In Wirklichkeit machen wir es als eine Darbringung an uns selbst und wenn wir behaupten, dass wir es den Buddhas darbringen, dann ist das große falsche Rede, denn wir sind noch keine Buddhas. In den Tempeln, wo viel Dharma-Aktivität stattfindet, müssen wir bei diesem Punkt aufpassen. Wir können dies immer noch für die weltlichen Leute ausführen, aber unser Geist sollte nicht davon behindert werden. Dann entsteht kein Fehler für einen selbst und für den Buddha-Dharma. In den Manieren haben wir gelernt, dass Sramanera keine Zeremonien studieren sollten. Aber je nach Bedingungen, kann es sein, dass Lebewesen durch Zeremonien auf dem Weg geführt werden müssen. Heute möchten die Laien nicht in den Tempel gehen und den Mönchen bei Dharma-

Unterweisungen zuhören, dann könnten wir Zeremonien für sie veranstalten, da kommen sie vielleicht. Allerdings immer dem Vinaya entsprechend. Früher in Indien haben die anderen Religionen aller zwei Wochen ein Treffen veranstaltet, um ihre Lehren zu feiern und zu singen. Die Laien sagten zum Buddha, das ist eine tolle Sache, warum gibt es das beim Buddha nicht? Also stimmte der Buddha zu, dass aller zwei Wochen, eine Person eine Lehre des Buddha rezitiert. Ein Sutra, einen Vers usw. Die Leute in Indien haben ihre Lehren gesungen, aber Buddha war damit nicht einverstanden, denn es behindert die Praxis. Deswegen erlaubte der Buddha, dass man mit Melodie rezitieren kann, aber nicht mit zu viel. Wenn man Sutren rezitiert und an den Melodien haftet und sich fragt, ob man das geschickt macht, dann verliert man den Sinn der Praxis. Wir rezitieren die Sutren des Buddha, um durch seine Rede Weisheit zu erlangen. Wir preisen die Erwachten, um wahrhaftig ihre Taten zu ehren. In unserem Kloster machen wir keine Zeremonien. Wir sollten einfach nicht daran festhalten. Wenn man aber in Bedingungen lebt, wo es solche Aktivitäten gibt, dann sollten wir nicht uns dagegen wehren. Wir lernen es, nicht um davon gefesselt zu werden, sondern, um die Aktivität des Tempels zu unterstützen. Wir müssen darin nicht besonders geschickt werden, aber unser Geist sollte konzentriert bei der Sache sein. Die Zeremonien sind nur geschickte Mittel. In einer Zeit, wo die Laien keine Dharma-Unterweisungen mehr hören, oder sonst nicht in den Tempel kommen, dann ist dies die einzige Möglichkeit, um mit ihnen zu interagieren. Damit sie ihr Vertrauen in den Dharma nicht verlieren.

Jetzt hast du aufgrund des Problems von Geburt und Tod der Weltlichkeit entsagt und bist in die Hauslosigkeit gegangen, wie kannst du dann deine Hauptpraxis vernachlässigen und danach streben durch Übung geschickt im Musizieren zu werden.

Zeremonien sind Nebensachen, geschickte Mittel und keine Hauptangelegenheit, umso mehr das Singen und Musizieren.

Bis hin zu Angelegenheiten, wie Glückspiele und sportliche Spiele aller Art, sie alle verwirren das Vertrauen in den Pfad und verstärken Fehler und Vergehen. Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Sehen Sie es nicht auch als verschwendete Zeit sich mit Glückspielen zu beschäftigen? So viel zu diesem Gelübde.

Das achte Gelübde: Keine hohen, breiten und großen Betten benutzen

Die Erklärung: Der Buddha schrieb die Benutzung von Seil-Betten vor, welche nicht höher als Acht Finger des Tathagata's sein sollten. Ein Bett höher als dies ist ein Vergehen.

Eigentlich schrieb der Buddha dies für Laien vor, denn die Praktizierenden des Ordens schliefen nicht auf Betten. Die Laien sollten dann auch nicht auf großen, breiten Betten schlafen. Es gibt ein Kommentar, das sagt, ein Finger des Sogegangenen ist drei Mal so groß wie unsere Finger. Also würden nur sehr hohe Betten dies brechen. Wenn es zu groß ist, dann müssten wir es stutzen.

Zudem sollten Lackierungen, Gravierungen, Bemalungen, Vorhänge und Matratzen aus Seide nicht benutzt werden.

Wenn wir heute Betten von Ikea usw. kaufen, dann haben die wahrscheinlich auch keine Vorhänge und dergleichen. Mit Vorhängen möchten wir das Zusehen von anderen unterbinden und was man dann im Bett macht, kann ja nur unangemessen sein.

Die früheren Ordinierten stellten ihre Sitze aus Stroh her und schliefen unter Bäumen. Die heutigen Betten sind fortgeschrittener als früher, also warum solltest du hohe und breite Betten für diesen illusorischen Körper benutzen?!

Außerdem schliefen sie nicht durchgehend unter ein und demselben Baum, sie wechselten regelmäßig, um nicht anzuhaften. Hier geht es nicht um das Anhaften, sondern um die Bequemlichkeit. Heutzutage zwingt niemand die Sramanera unter einem Baum zu schlafen. In wärmeren Ländern wie Thailand gibt es noch Leute, welche die Nacht unter eine Baum durch-meditieren. Hier ist es kalt und wir müssen das nicht unbedingt machen. Wir benutzen halt einfach simple Betten, um uns auszuruhen, das reicht.

Der ehrwürdige „Hsien“ hat sich in seinem ganzen Leben nie hingelegt. Dyana Meister „Kao Feng Miao“ gelobte für drei Jahre kein Bett oder Stuhl zu benutzen. Anderseits, der König „Wu Ta“ akzeptierte einen Thron aus hochwertigem Sandel-Holz, dadurch nahm sein Verdienst ab und das Unheil entstand.“ Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Dies sind drei Beispiele, um uns etwas zu zeigen. Es geht einfach darum als Praktizierender nicht der Bequemlichkeit zu frönen.

Das neunte Gelübde: Nicht zur unangemessenen Zeit essen

Die Erklärung: Unangemessene Zeit meint nach der Mitte des Tages, denn dies ist nicht die Zeit, wo die Sangha isst.

Wir sollten erstmal verstehen, was die unangemessene Zeit ist, im Vinaya steht dazu, es ist die Zeit vor der zivilen Morgendämmerung und nach dem Sonnenzenit – also, wenn der Schatten in Richtung Westen die Länge einer Hand überschreitet. Wir folgen einfach der Uhrzeit und nehmen 12 Uhr als Maß. In China ist die Mittagszeit von 11 – 13 Uhr, diese Zeit wird in acht Abschnitte gegliedert, je 15 Minuten, die ersten Vier sind noch keine Unzeit, die letzten Vier sind Unzeit.

Die Götter essen am Morgen, der Buddha ist am Mittag, Tiere nach dem Mittag und Geister in der Nacht. Die Sangha sollte dem Buddha folgen und nicht nach dem Mittag essen. Wenn die Preta´s das Klappern von Geschirr und Besteck hören, dann entflammt ein Feuer in ihrer Kehle. Deswegen sollte man auch zum Mittag leise essen, wieviel mehr also nachmittags?! Früher gab es ein namhaftes Mitglied der Sangha, welches ein Sangha-Mitglied im Nachbarzimmer hörte, wie es nach dem Mittag den Ofen zum Kochen anfeuerte und daraufhin sind ihm unabsichtlich Tränen geflossen, denn er war traurig aufgrund des Verfalls des Buddha-Dharmas.

Wieso etablierte der Buddha dieses Gelübde? Der Buddha sagte, dass alle Buddhas der drei Zeiten zur Mittagszeit essen. Was praktizieren wir dabei? Wir praktizieren eine Gewohnheit der Buddhas der drei Zeiten. Also essen wir vor dem Mittag und nicht einfach wann es uns beliebt. Buddha lehrte, dass Leute die viel essen, ununterbrochen essen und durcheinanderessen, fünf

Fehler aufweisen. Ersten, durch viel essen entsteht Begierde. Zweitens, durch viel essen entsteht Trägheit. Nach dem Essen verlagert sich das Blut in die Magengegend, damit die Verdauen arbeiten kann. Dann haben wir im Gehirn weniger Blut und wir werden schläfrig. Drittens, durch essen zur Unzeit entstehen Verdauungsbeschwerden. Die letzten Beiden habe ich gerade vergessen, vielleicht fallen sie mir später wieder ein. Bei den Sramanera Gelübden ist das Essen zur Unzeit das neunte Gelübde und bei den Sramanerika erst das zehnte Gelübde, bei den Frauen kommt das Gelübde über Geld und Gold zuerst, da sie gieriger in Bezug auf Besitz sind. Die Männer sind gieriger in Bezug auf Essen als Frauen. Die Männer trachten nach schönen Formen und die Frauen nach Geld und Besitz, heißt es in Vietnam. Buddha lehrte, dass essen nach der Mittagszeit nicht gut für den Körper und nicht gut für unsere Praxis ist. Ah, der Vierte Fehler ist, dass durch essen nach der Mittagszeit, der Geist sich nicht sammeln kann und keine Versenkung entsteht. Man ist schnell abgelenkt.

In dieser Zeit, wo die Körper der Menschen schwach und oft krank sind, sie immerzu essen möchten oder sie einfach nicht fähig sind dieses Gelübde zu halten, haben die früheren Ordinierten das Abendessen als Medizin bezeichnet, mit der Intention Krankheiten dadurch zu heilen, aber man sollte wissen, dass diese Entscheidung den Vorschriften Buddhas widerspricht und deswegen sollte man großen Scham entwickeln, sich an das Leid der Preta´s erinnern, immer mitfühlend für die Befreiung aller wirken, nicht viel essen, keine feine Nahrung essen und nicht ruhigen Gewissens essen, unter diesen Bedingungen könnte es in Ordnung sein. Wird sich nicht so verhalten, dann ist es eine schwere Verfehlung. Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Wenn man krank ist und für die Praxis Nahrung benötigt, dann hat das Buddha auch erlaubt. Aber was hat er erlaubt? Man darf nicht einfach alles essen. Dies sind die fünf Stärkungsmittel: Butterschmalz, Melasse, frische Butter, Honig, Öl. Die Theravada-Mönche essen deshalb nachmittags was? Bitter-Schokolade, weil sie Zucker enthält und keine Milch, da Milch keine Medizin ist. Sie essen Käse, da dies mit Butter zu vergleichen ist und keine Milch mehr ist. Dies ist benutzbar, wenn der Körper schwach ist und Energie braucht. Als es nach China kam, haben die Patriarchen das Essen nach dem

Mittag abgelehnt, es aber als nehmen von Medizin bezeichnet. Wörtlich heißt es Medizin-Steine nehmen, warum? Aus diesen Steinen wurden Nadeln zur Akkupunktur hergestellt. Also um Krankheiten zu heilen. Also, sagt man in der Meditiations-Schule, es ist kein Essen, sondern eine Methode zum Krankheiten heilen. Im Vinaya steht auch, dass wenn jemand der krank ist, die fünf Stärkungsmittel zu sich nimmt, und geheilt ist, dann sollte er aufhören diese Mittel zu essen. Der Fünfte Fehler ist, dass man durch Essen zur Nachmittagszeit schnell krank wird. Im Vinaya steht auch, dass wenn man nach dem Mittag ist, man sehr leicht die Aufmerksamkeit der hungrigen Geister auf sich zieht, deshalb sollte man leise und heimlich essen. Man sollte nicht reden und dergleichen und dabei Scham empfinden. Wenn wir schon zu Abendessen müssen, dann ohne unser Geschirr zu klappern. Denn die Pretas werden dadurch ärgerlich und gierig. Dann haben wir sie ärgerlich gemacht und werden die Folgen davon erfahren. Nicht nur zu Abend, sondern auch zum Mittag. Deswegen auch die Geschichte über das Sangha-Mitglied. Wir sehen die meisten Tempel heutzutage kochen alle zu Abend. Dann wissen wir, in was für einer Zeit wir gerade leben. In der Zeit des Dharma-Verfalls. Natürlich sind die Gelübde des Buddha nicht leicht zu halten, aber wenn wir genug Vertrauen und Energie haben, dann können wir die Hindernisse auch überwinden. Wie viele Jahre hat Buddha am Tag nur einen Apfel oder ein Reiskorn gegessen, um den Weg der Praxis zu finden, damit er es uns weitergeben kann. Wir essen zu Mittag und das ist genug, dann noch gieriger zu sein, ist nicht gut. Wenn wir nicht zu Abend essen, haben wir für eine Weile noch Hunger, aber wenn man sich daran gewöhnt, dann hat man keinen Hunger mehr und der Körper hat sich darauf eingestellt. Wenn wir dann viel trinken, um unseren Hunger zu stillen, dann ist das auch eine Methode, aber keine gute für unseren Körper. Deswegen sollten wir in der Umgewöhnungszeit in den Abendstunden, wo wir Hunger haben, auch kein Wasser trinken. Dadurch lernt der Körper, dass diese Zeit keine Zeit zum Essen mehr ist. Wieso sind wir hungrig, weil unser Körper zur Essenzeit eine Säure aussendet und unser Alarm im Gehirn zu dieser Zeit angeht. Diese Zeit können wir also überwinden. Im Vinaya steht, wenn man abends noch etwas trinkt, dann darf es nichts enthalten, was man noch kauen könnte, wie Fruchtfleisch. Saft trinken ist keine Nahrung, aber wenn dann ohne Fluchtfleisch.

Das zehnte Gelübde: Kein Gold, Silber und Wertvolles besitzen

Wir sehen, dass zehnte Gelübde ist in der heutigen Zeit schwieriger zu praktizieren, als in der Zeit des Buddhas.

Die Erklärung: Gold bezieht sich auf die Reinform, dessen Farbe natürlicherweise entsteht und Silber ist dem ähnlich, da es golden legiert werden kann. Wertvolles bezieht sich auf die sieben Arten von Edelsteinen. Alle diese Dinge vermehren die Gier, behindern und negieren das Karma, welches zum Verwirklichen des Pfades führt. Aus diesem Grund, als Buddha noch lebte, waren die Sangha-Mitglieder Almosengänger, sie bauten keine Koch-Öfen für sich selbst und waren immer von äußeren Bedingungen abhängig, um mit Kleidung, Essen und Unterschlupf versorgt zu werden. In dieser Situation war das Bewahren von Gold und Silber unnütz. Da selbst das Bewahren verboten ist, ist das Thema Reinheit selbsterklärend. Wenn selbst ein weltlicher konfuzianistischer Gelehrter, der auf Gold stößt, sich nicht einmal umdreht, um einen Blick darauf zu werfen, wie könnten dann Schüler des Buddhas, welche von sich behaupten, besitzlos zu sein, dies noch aufbewahren?! Nicht alle Ordinierten der heutigen Zeit können auf Almosengang gehen. Entweder sie leben in einem Kloster, Tempel oder gehen auf weite Reisen und können nicht verhindern mit Gold und Silber ihre Kosten zu bezahlen. Aber du solltest wissen, dass diese Entscheidung den Vorschriften des Buddha widerspricht und deshalb solltest du großen Scham entwickeln, dir die Leiden von Armut und Bedürftigkeit anderer vergegenwärtigen und immer Freigebigkeit praktizieren. Du solltest nicht auf der Suche danach sein, es nicht anhäufen oder Handel betreiben und schmücke deine Kleidung, Sachen, Besitz usw. nicht mit den sieben Arten von Edelsteinen, unter all diesen Bedingungen könnte es in Ordnung sein. Verhältst du dich nicht so, dann ist es eine schwere Verfehlung. Tatsächlich, wie könntest du dieses Gelübde nicht halten?!

Wie gehen wir nun mit all dem um? Heute haben wir alles Mögliche aus Silber und Gold, allein schon die ganze Elektronik, aber Buddha hat das nicht erlaubt. Wir könnten Gold und Silber anschaffen, um es den Statuen der Buddhas darzubringen, das ist kein Vergehen. Aber wenn wir unseren eigenen Körper damit schmücken, dann ist das nicht wahrhaftig und wir begehen einen Fehler. Heute müssen wir Transportmittel benutzen und brauchen einen Ort zum Leben. Deswegen können wir auf Geld nicht so

verzichten, wie früher zu Zeiten des Buddha. Wir müssen wissen, dass dies einfach nur eine Methode ist. Ein geschicktes Mittel für unsere Aktivität. Wir sollten dem aber nicht verfallen. Nicht daran anhaften. Wir praktizieren den Wert von Geld zu erkennen. Wann ist es Wertvoll? Wenn es benutzt wird, wenn wir Sachen kaufen können. Wenn wir einfach daran anhaften wieviel wir auf dem Konto haben, dann haften wir an Zahlen und machen nichts damit. Wenn es die Bedingungen gibt, dann können wir es verwenden, aber am richtigen Ort. Wenn wir sehen, dass es notwendig ist, man spenden macht und damit helfen kann. Wir helfen bei Baumaßnahmen usw. So leben wir damit in der heutigen Zeit. Vollkommen auf Geld zu verzichten ist sehr schwierig. Selbst die Theravada Mönche haben Probleme damit. Ein Deutscher der Theravada-Schule nimmt kein Geld an und als wir auf Reisen zusammen gingen, musste ich das Ticket für ihn kaufen. Im Endeffekt hat sich ergeben, dass er kein Geld annimmt, aber es sich überweisen lässt. Das Wichtige ist, dass wir daran nicht anhaften. Frauen verfallen Geld und Besitz sehr leicht. Wir müssen praktizieren, diese Gewohnheiten zu ändern. Bei den letzten beiden Gelübde habe ich den Sinn wiedergegeben und nicht Wort für Wort erklärt. Gebt euch Mühe den Sinn zu verstehen, ansonsten begehen wir leicht Vergehen. Wenn wir Gelübde als Kleinlich betrachten und denken es ist nicht wichtig, dann sammeln sich über die Zeit die Samen an und dann ist es sehr schwer dies zu korrigieren. Angenommen der Same zu Lügen, es ist zur Gewohnheit geworden und keiner glaubt uns mehr. Dies ist nur ein Beispiel, da es leicht entsteht. Dies sind die zehn Gelübde.

Abschrift der Unterweisungen zu den Manieren eines Sramanera vom ehrw. Bhiksu Thích Hạnh Tấn

[Unser ehrwürdiger Meister hat nicht zu jeder Regel eine Unterweisung gegeben, daher sind hier auch nicht alle Regeln aufgelistet.]

Einführung

Die Bhiksu-Gelübde sind nicht einfach einzuhalten. Damit ein junger Sramanera nicht verwirrt wird, haben die Patriarchen die Gelübde zusammengestellt, damit sie sie lernen und praktizieren können, bis sie die Bhiksu-Gelübde erhalten und das Gefühl haben, dass die Gelübde nicht zu zahlreich oder unmöglich zu halten sind. Ein Teil der Manieren kommt aus den Bhiksu-Gelübden.

Fast alle Länder, die dem Mahayana folgen, haben die Manieren gelernt und praktiziert, so dass die Manieren, wenn man an anderen Orten in die Gemeinschaft eintritt, nicht verwechselt werden und leicht integriert werden können.

Es gibt 24 Manieren für Mönche und 21 oder 22 für Nonnen.

Definition von Sramanera: Dies ist die wahre Natur eines Sramanera, auch wenn sie äußerlich ihre Manieren richtig praktizieren, aber ohne wahre Natur eines Sramanera im Inneren sind, dann sind sie keine Sramanera, wie wenn sie die Erscheinung eines Meditierenden erzeugen, um Anerkennung zu suchen. Die äußeren Manieren müssen von der inneren Kraft und der inneren Natur unterstützt werden, erst dann werden die Manieren zu einem wahren Ausdruck der inneren Natur des Sramanera.

Die chinesische wörtliche Übersetzung ist Stoppen und Freude (Sramanera auf Sanskrit). Dies hat zwei Bedeutungen: Das heißt, das Unheilsame stoppen und den Einfluss der Welt auf uns verhindern, und die Praxis der Güte soll den fühlenden Wesen Freude bereiten.

Das Unheilsame im Buddhismus besteht nicht darin, dass wir jemanden angreifen, sondern darin, mit weltlichen Gewohnheiten infiziert zu sein, denn wenn wir mit diesen Gewohnheiten infiziert sind, dann führen uns diese im Kreislauf von Geburt und Tod. Sie führen fühlende Wesen dazu, Karma mit uns selbst zu knüpfen und gemeinsam kreisen wir dann in Samsara. Ich höre auf, diese bösen Dinge zu tun, um Freude zu bereiten und fühlenden Wesen zu helfen. Wenn wir jemandem Freude, Frieden und Entspannung schenken wollen, müssen wir sie selbst erstmal besitzen.

Sramanera auch bekannt als Strebsam und Sucher der Stille. Klassifizierung von Sramanera: 1. etwa 8 bis 10 Jahre alt und kann nichts tun, außer Krähen zu vertreiben, damit Bhiksus meditieren können, denn früher gab es in Indien viele Krähen, wodurch sie nicht meditieren konnten. 2. etwas älter, achtsam, interessiert am Dharma 3. Noch älter und sieht aus wie ein Bhiksu, ist aber von seiner Natur ein Sramanera.

Die beiden oben genannten jungen Arten von Sramanera streben nach Stille, weil sie jung sind und Spaß lieben. Ein Sramanera muss im Inneren die Natur eines Sramanera haben, und im Äußeren muss er die Gelübde einhalten und die Manieren praktizieren, innen und außen sollten vollständig sein.

Einleitung in die Manieren

Die Welt betrachtet das Alter von 18 Jahren als Erwachsensein, aber im Buddhismus wird man erst mit 20 als Bhiksu angenommen, weil das Gehirn dann stark genug entwickelt ist, die Gelübde zu akzeptieren und Verantwortung zu übernehmen.

Die Lehrer müssen nicht fragen, sondern nur die Art und Weise beobachten, wie man arbeitet, um zu wissen, ob man Manieren hat. Wenn man zum Beispiel zum ersten Mal aufwacht, muss man die Decken und Kissen zusammenlegen. Wenn man es oft macht, wird es zur Gewohnheit und manchmal wird es nicht ernsthaft gemacht. Alle Aktivitäten im Leben müssen trainiert werden, bis sie reibungslos sind, wie aufstehen und hinsetzen... wenn man die Achtsamkeitsverse mit den Manieren kombiniert, ist es sehr effektiv.

Für Bhiksus ist es schwierig, da es 250 Gelübde gibt, die sehr leicht zu brechen sind. Beispielsweise gibt es in der Welt „Gelübde“, die in der Welt normal sind, auf dem Pfad jedoch nicht korrekt sind. Daher sollten Sie die Sramanera-Gelübde studieren und praktizieren, bevor Sie die Bhiksu-Gelübde erhalten. Laien respektieren die Sangha aufgrund ihrer Manieren und Gelübde, damit sie in dieses Verdienstfeld sähen können. Obwohl die Mönche die Laien nicht absichtlich verstehen lassen, dass sie einer hohen Klasse angehören, lassen sie sie auch nicht verstehen, dass ein Bhiksu sehr einfach zu erreichen ist.

Das Wichtigste für einen Sramanera ist „Stoppen und Freude“, das ist die Essenz des Sramanera: Man darf sich nicht von weltlichen Dharmas und Gewohnheiten beeinflussen lassen, sondern muss sie sofort stoppen und den eigenen Frieden und die Freude kultivieren und sie an andere weitergeben. Es ist diese Energie, die den Willen schmieden kann, über die Welt hinauszugehen. Ein Sramanera kann dem Haus der Weltlichkeit, dem Staub der Weltlichkeit entkommen. Er kann dem Haus der Kleshas nur entkommen, wenn er ein Bhiksu wird. Und dem Haus der drei Bereiche zu entkommen, ist noch ferner. Dies ist der Prozess, ein Mönch zu werden. Die Gestalt der Gelübde ist nur äußerlich, aber das innere Wesen ist die wirklich wichtige Energie, die uns hilft, uns innerlich zu entwickeln, denn Buddhismus ist ein Weg der Kultivierung des Geistes.

Regel Nr. 1 – Verehrung großer Gotama-Samana´s

Die Sangha im Buddhismus unterscheidet sich von der im Brahmanismus: Ihre Praxis ist laut und unordentlich, daher haben die Patriarchen die Manieren eingeführt.

Samana: Um es genauer auszudrücken: Gotama Samana = ein ordinierter Schüler des Buddha aus der Shakyamuni-Linie, während Samana ein gebräuchliches Substantiv für Mönche ist, die zu dieser Zeit in Indien anderen Religionen folgten. Großer Samana ist ein Bhiksu mit vielen Varsah. Seit der Existenz der buddhistischen Kirche gibt es Namen: „großer Tugendhafter“, „Ehrwürdiger“ und „Höchstehrwürdiger“, aber im Vinaya gibt es nur „großer Tugendhafter“ und „Ehrwürdiger“, und Höchstehrwürdiger bezieht sich wie

in den Manieren auf eine Bezeichnung, welche die direkten Schüler für ihre Meister benutzen. Bei der Übertragung nach Vietnam gab es diejenigen, die viele Varsah hatten und tugendhaft waren und über tiefe buddhistische Kenntnisse verfügten, die als qualifizierte Lehrer für ordinierte und laienhafte Buddhisten fungierten, wobei der Name „Höchstehrwürdiger“ hinzugefügt wurde, aber davor gab es nur „Großer Tugendhafter“ und „Ehrwürdiger“. Der Buddha kann auch der große Tugendhafte Bhagavan genannt werden. Nach der Theravada-Tradition werden ab 10 Varsah, Mönche „Ehrwürdige“ genannt.

Du solltest nicht die Mönche nur mit ihrem Namen nennen. [Sondern immer auch mit dem Titel]

Nicht nur Hanh Ly oder Hanh Tue, sondern nennen Sie ihn Lehrer Hanh Ly, Lehrer Hanh Tue, es muss das Wort Lehrer (viet.: Thay) hinzukommen, und Sie können ihn nicht auch nur Lehrer Ly oder Lehrer Tue nennen.

Für den Buddhismus ist die direkte Benennung beim Namen nicht so problematisch, wie bei Guru Shakyamuni Buddha oder Amitabha Buddha. Daher liegt es am Einfluss des Konfuzianismus, Ehrwürdige und Höchstehrwürdige nicht direkt beim Namen zu nennen.

Du solltest nicht heimlich bei Sila-Erläuterungen von deinem Lehrer zuhören.

Denn am Upavasatha Tag weist er oft auf Fehler hin, damit sie korrigiert werden können. Wenn wir dann hören, der Ehrwürdige so und so wurde in den letzten zwei Wochen dabei gehört, vermutet, gesehen, wie er das und das getan hat ... Wenn der Sramanera diese Fehler hört, dann verliert er sein Vertrauen gegenüber dem großen Samana und denkt dann noch, dass er selbst keine Fehler hat, so vergrößert sich die Überheblichkeit. Oder man denkt, dass der große Samana viele Fehler gemacht hat, dann will man selbst kein Samana mehr werden.

Du solltest nicht die Fehler des Lehrers weitererzählen.

In den Bodhisattva-Gelübden steht, man sollte nicht die Fehler der vierfachen Gemeinschaft weitertragen. Es liegt in der Natur des Menschen, oft Fehler zu sehen oder über die Fehler anderer Menschen zu sprechen, anstatt die guten Seiten zu sehen. Alle Lehren in den Manieren zielen hauptsächlich darauf ab, den eigenen Stolz zu vermindern, daher muss man einen Geist der Wertschätzung praktizieren. Über die Fehler anderer Menschen zu sprechen, verunreinigt den Geist und die Sprache, genau wie ein Vogel, der über einen See fliegt, dessen Schatten aber immer noch im See verweilt. Man spricht normalerweise über die Fehler von jemanden, mit jemandem, der der gleichen Meinung ist. Dann bestätigt der Zuhörer die Fehler noch und diese drücken sich mit noch stärkerer Gewissheit in unser Bewusstsein. Wenn der Zuhörer aber nicht auf die Fehler reagiert, dann sind wir traurig und warten die ganze Zeit auf eine Antwort.

Du solltest nicht sitzen bleiben, wenn der Lehrer vorbei geht, außer beim Rezitieren von Sutren, bei Krankheit, beim Haareschneiden, beim Essen, bei Arbeiten von der Gemeinschaft.

Dies ist ein Ausdruck von Respekt für Erwachsene in asiatischen Ländern: außer beim Rezitieren von Sutren. Beim Rezitieren von Sutren müssen Sie auf sich selbst aufpassen, ohne jemanden anzusehen. Oder wenn Sie krank sind, in allen Gelübden Buddhas wird bei Krankheit die Regel geweitet. Beim Rasieren, in der Vergangenheit saßen einige Mönche beim Rasieren der Haare in einer Reihe, genau dort, wo es Wasser gab, um Gemüse und Haare zu waschen, wenn dann jemand aufsteht, kann es leicht passieren, dass Blut fließt. Sowie beim Essen, bei der Arbeit, bei allen täglichen Aktivitäten: wo man Aufgaben ausführt, aufwändige Arbeiten erledigt, dann ist diese Sache wichtig und Sie müssen nicht auf vorbeilaufende Menschen achten, da gibt Ihnen niemand die Schuld.

Jemand der schon 5 Varsah´s praktiziert hat, wird als Acharya bezeichnet. Bei 10 Varsah´s wird man als Upadhyaya bezeichnet. Obwohl dies die Angelegenheiten von Bhikkhu´s sind, sollte ein Sramanera diese vorher wissen.

In den ersten 5 Jahren, nachdem er ein Bhiksu geworden ist, muss er die Gelübde, und Khandakas = Vorschriften, studieren. Nach 5 Jahren muss diese Person im Prinzip die Gelübde klar verstehen und in der Lage sein, andere anhand der Gelübde anzuleiten, deshalb wird er Acharya genannt. Vom 6. bis zum 10. Jahr studiert er Buddhismus und praktiziert Meditation. Im 10. Jahr beherrscht er die Gelübde und den Dharma und kann diejenigen, die später kamen, anleiten und Schüler aufnehmen. Daher heißt er Upadhyaya. Ein Sramanera muss es im Voraus wissen, um über die Gelübde nachfragen zu können.

Durch Lernen ohne Übung vergisst man es leicht wieder und man versteht die darin enthaltene Kraft nicht. Wenn man übt, kann man erst den Geschmack schmecken.

Es gibt ein chinesisches Sprichwort: „Alles, was überdauert hat, hat seine Bedeutung. Wenn es keine Bedeutung hätte, wäre es schon vor langer Zeit verschwunden." In den Manieren gibt es also Dinge, die zu alt oder überholt sind, die aber überdauert haben und daher immer noch eine große Bedeutung haben.

Regel Nr. 2 – Verehrung des Lehrers

Es ist nicht notwendig, dass man nur seinem eigenem Lehrer dient, allgemein sind alle Samanas für Sramanera´s Lehrer.

Du solltest früher aufstehen als der Lehrer.

Denn früher war es nicht so bequem wie heute, es gab keinen Wasserhahn, um das Wasser aufzudrehen, sondern man musste heißes und kaltes Wasser mischen, um es passend zu machen. Deshalb mussten wir zuerst aufstehen, um Wasser abzukochen und es dem Lehrer bringen. Bevor der Meister schläft, musste man das Kissen und die Decke unter dem Bett hervorholen und für ihn ausbreiten, deshalb musste man später als der Lehrer schlafen gehen. Jetzt gibt es Wasserkocher und Thermoskannen und fließend warmes Wasser, da ist es nicht mehr nötig, wie damals zeitiger aufzustehen. Ein Bett oder eine Matte braucht man auch nicht mehr zurecht zu machen. Als Sramanera sollten Sie jedoch lange aufbleiben und früh aufstehen, damit der

Lehrer Sie rufen kann, wenn er Sie braucht. Von allen Arbeiten ist der Dienst am Meister zwar die Anstrengendste, bringt aber aufgrund der Charakterschulung auch die meisten Verdienste mit sich.

Wenn du in das Zimmer des Lehrers gehen möchtest, solltest du vorher 3-mal anklopfen.

Wenn der Lehrer Sie reinlässt, kommen Sie hinein und wenn der Lehrer schweigt, gehen Sie wieder. Wenn die Tür früher aus Papier oder einfach dünn war, konnte man sie mit den Fingern antippen und der Lehrer hörte es. Aber wenn die Tür jetzt dick ist, wird diese Art schwer zu hören sein oder man schnippst drei Mal kräftig, sodass der Lehrer es hören kann. Der Vorteil des Fingerschnipsens, mit dem Fingernagel an die Tür, besteht darin, dass der Finger weh tut, wenn Sie zu kräftig schnippen. Wenn Sie also mäßig schnippen, ist es in Ordnung und der Lehrer wird es hören. Man klopft auch nicht mit den Fingerknöcheln auf Holz. Das ist nicht die Art der Manieren. Manieren zu haben bedeutet sanft zu sein, zur richtigen Zeit und auf die richtige Art und Weise zu handeln.

Wenn du Verfehlungen hast und der Lehrer dich darauf hinweist, solltest du nicht widersprechen.

Weil es gegen die Natur des Mönchseins verstößt, es ist nicht falsch aufgrund der Natur der Sache. Das Wort „Fehler“ beinhaltet nicht, dass man unbedingt etwas falsch gemacht haben muss, um einen Fehler gemacht zu haben. Zum Beispiel: Wenn man eine dringende Arbeit hat, dann rennt man schnell, dies ist ein Fehler. Wenn die Mönche dies sehen und sagen, dass man die Manieren verliert, wenn man schnell rennt, dann faltet man einfach die Hände und bekennt seinen Fehler. Man sagt dann nicht: „Nein, ich habe zu viel zu erledigen.“ Das zu sagen wäre falsch und würde das Ego stärken. Es gibt eine Passage im Sutra: Eine Brahmanen-Familie bat ihre Magd, eine würdige Gemahlin für den Sohn des Herrn zu finden, die er heiraten sollte. Während sie suchte, regnete es in Strömen und sie versteckte sich unter der Veranda und sah ein Mädchen, das langsam durch den Regen ging, und fragte, warum sie sich nicht schnell vor dem Regen versteckte, aber sie ging trotzdem ruhig und langsam zur Veranda und zum Dienstmädchen. Auf die

Frage, warum sie nicht schnell geht, antwortete sie: „Ich bin ein Kind einer gebildeten Familie, also muss meine Tugend vollkommen sein, ich darf unter keinen Umständen schnell laufen, genau wie ein Mönch, der ein Schüler von Gautama Buddha ist. Die Mönche tragen Robe und Schale, es wäre würdelos, wenn sie schnell rennen würden.“ Schließlich wurde dieses Mädchen mit dem Sohn des Herrn verheiratet. Später wurde sie zu Buddhas Zeiten eine berühmte Buddhistin. Wenn ein Mönch also schnell läuft, verliert er seine Manieren, außer wenn er auf wilde Tiere, ein brennendes Haus usw. trifft, aber bei normalen täglichen Aktivitäten darf er nicht diesen Fehler machen.

Du solltest den Lehrer betrachten, als sei er Buddha.

Dies ist ein sehr wichtiger und schwieriger Punkt, da es sich um einen sehr kraftvollen Dharma handelt und der Praktizierende über alle Verdienste und Segen verfügen muss, um dies zu tun. Man selbst hat dabei nichts zu verlieren, man kann sogar seine Verdienste steigern und den Geist geschmeidig machen, und diejenigen, die so betrachtet werden, bekommen nichts extra. Wenn wir jemanden wie Buddha betrachten, sehen wir keine Fehler. Wenn wir ihn mit Verehrung betrachten, lernen wir viel. Wenn wir Gaben darbringen, bringen wir gleichzeitig auch Buddha Gaben dar. Im tibetischen tantrischen Buddhismus müssen wir das Mitgefühl eines Lehrers erkennen, indem wir sehen, dass der Lehrer Fehler manifestiert, denn die Lehrer sind alle Reinkarnationen von Buddhas, aber um unserer Situation und Voraussetzungen zu entsprechen, strahlen sie diesen Körper aus und lassen Fehler erscheinen. Nur so haben sie die passenden Bedingungen, um uns zu treffen und zu retten. Ansonsten hätten wir nie die Bedingungen, um so einen perfekten Lehrer zu treffen. Der Geist des Tantra ist sehr stark und hilft dem Praktizierenden, immer seinen eigenen Geist zu prüfen, nicht den Geist anderer. Wenn wir uns ständig selbst beobachten, haben wir weder die Zeit noch die Energie, die Fehler anderer Menschen zu finden, und wenn sich unser Geist entwickelt, wird er immer klarer und reiner. Im Vimalakirti-Sutra werden alle fühlenden Wesen als Buddhas und Bodhisattvas betrachtet.

Wenn der Lehrer dich beauftragt unsaubere Sachen wegzuschütten, solltest du nicht meckern und nicht verärgert sein.

Dies ist die Pflicht eines Assistenten und es trainiert unser Bewusstsein darin, sich selbst zu senken und Schwierigkeiten zu ertragen. Früher war es nicht so bequem, das Geschäft musste weggebracht werden. Auch wenn unser Lehrer krank war, aber jetzt gibt es Toiletten. Wenn wir es wegwerfen, blicken wir direkt auf die Wahrheit, denn unser unreiner Körper enthält allerlei unreine Dinge.

Wenn du Niederwerfungen vor dem Lehrer machen möchtest, sollte dies nicht geschehen während er sitz-meditiert, geh-meditiert, isst, Dharma (Sutra) Belehrungen hält, Zähne putzt, duscht, sich wäscht, schläft oder sich ausruht etc.

Einige dieser Zeitpunkte sind nicht ansehnlich genug, um den Lehrer als Buddha zu betrachten. Wenn Sie Niederwerfungen machen möchten, dann am besten vor der Mahlzeit, dann wird die Buddha-Darbringung rezitiert und nach der Mahlzeit ist auch noch eine passende Gelegenheit.

Wenn der Lehrer die Tür geschlossen hat, solltest du keine Niederwerfungen draußen vor der Tür machen. Wenn du in sein Zimmer eintreten möchtest, um Niederwerfungen zu machen, dann solltest du 3-mal klopfen, wenn der Lehrer nicht antwortet solltest du gehen.

Wenn der Lehrer nicht antwortet, weil er meditiert, erschöpft ist, oder beschäftigt, dann gehen Sie wieder. Wenn sie aber zu leise klopften oder sie Geräusche im inneren hören, wie den Staubsauger, dann klopfen Sie nochmal.

Du solltest 2 Hände benutzen, um Speisen und Getränke vom Lehrer zu tragen. Beim Aufräumen, wenn der Lehrer fertig gegessen hat, solltest du langsam und umsichtig sein Geschirr aufräumen.

Wenn Sie gegenüber dem Lehrer stehen, dann bringen sie es natürlich mit zwei Händen. Es gibt jedoch Fälle, in denen Sie es mit einer Hand tragen: Wenn sie hinter dem Lehrer stehen und er an einem engen Tisch sitzt, dann würden Sie mit den Ellenbogen die Nebensitzenden stoßen. Daher tragen sie

die Gaben in einer Hand. Kommen Sie von der rechten Seite, benutzen sie die rechte Hand. Kommen Sie von der linken Seite benutzen Sie die linke Hand. Daher müssen Sie als Assistent auf diese Dinge achten und aufmerksam gegenüber solchen Punkten sein. In der Vergangenheit war Ich (Meister Thich Hanh Tan) noch ein Assistent des Ehrwürdigen Thien Dinh, und er lehrte auch: Wenn man die Schüssel der Mönche hält, um mehr Reis oder Essen zu holen, sollte man sie am Griff oder unterhalb festhalten, weil die Hände schmutzig sein könnten und der Mund der Lehrer könnte an die Stelle kommen, wo unsere Hände waren. Diese Dinge stehen nicht im Vinaya, sondern im Konfuzianismus, um Respekt und Höflichkeit zu zeigen. Wenn die Lehrer gehen, sollten wir das Essen nicht lärmend oder laut abstellen, denn wir lernen, auf jede Handlung aufmerksam zu sein. Sind Lehrer anwesend, dann müssen wir achtsam sein, ohne die Lehrer müssen wir noch achtsamer sein.

Beim Bereitstehen zum Bedienen des Lehrers, solltest du nicht direkt gegenüber von ihm stehen oder höher oder zu weit weg von ihm stehen. Du solltest so stehen, dass der Lehrer leise sprechen kann und du ihn gut verstehst, damit der Lehrer keine Kraft verschwendet.

Es gibt heikle Angelegenheiten, bei denen einen der Lehrer ganz in seiner Nähe braucht und man da sein muss. Die Chinesen glauben, dass man leicht sein Qi verliert, wenn man zu viel Lungenkraft einsetzt. Zum Beispiel auch, wenn man unregelmäßig chantet, dann wird man sehr müde.

Das Kapitel des Bedienen des Lehrers ist relativ lang und die Sramanera müssen es klar verstehen, weil Sramanera nicht viele Mittel haben, um Verdienste zu schaffen, normalerweise durch zwei Dinge:

1. Gegenüber den außerweltlichen Gestalten gibt es oben die Buddhas, deswegen gibt es die Buddha-Darbringung zum Mittag. Unten gibt es die Pretas, deswegen gibt es die Mengshan-Speisung am Nachmittag. In traditionellen Tempeln muss der Sramanera diese beiden Zeremonien rezitieren, so bekommt er die Gelegenheit Verdienste und Segen zu erzeugen. 2. Was die konkrete Gestalt betrifft, so ist der Meister für uns das Objekt, um Verdienste zu schaffen und ihm zu dienen ist etwas, dass der

Sramanera lernen und kennen sollte. Er sollte einen Geist des Respekts gegenüber dem Meister haben, der ihm geholfen hat, Mönch zu werden und dankbar dafür sein. Der Sramanera dient dem Meister, um seinen Geist zu sammeln und dadurch erhält er positive Kraft.

Wenn du vom Lehrer um Dharma- Unterweisungen bittest, solltest du deine Kleidung zurecht machen, eine Niederwerfung machen, die Hände falten, und dich niederknien. Bei der Unterweisung, solltest du mit ausgeglichenem Geist gründlich zuhören und tief kontemplieren.

Die Zeit ein Sramanera zu sein ist im Alter von 7 bis 20 Jahren, was gemäß Buddhas Vorschriften der richtige Dharma ist, um ein Sramanera zu sein. Ein Sramanera muss 4 Bücher des Vinaya und 2 Praxiszeremonien auswendig lernen, die Morgenpraxis, die Abendpraxis und die Mittagsdarbringung. Früher war ein junger Mönch in der Phuoc-Lam-Pagode, jetzt ist er ein Hochehrwürdiger. Die Mönche sagten ihm, er solle nur einen kurzen Teil des Shurangama Mantra rezitieren und stehend rezitieren, weil er schläfrig war. Die Mönche waren fast mit dem Chanten fertig, da war er erst in der Mitte angekommen. Sie sagten, fall nicht um, vergiss den Text nicht, rezitiere langsam und trotz deiner Müdigkeit ist das Rezitieren möglich. Wenn Sie die beiden Praxiseinheiten lesen, gibt es Passagen, die Sie nicht verstehen, [deshalb fragen Sie ihren Lehrer]. Also müssen Sie ihre Kleider richten und ordentlich sein. In der Welt kleiden sich die Leute ordentlich, wenn sie zu Veranstaltungen gehen, dann umso mehr bei außerweltlichen Angelegenheiten. Aufgrund der Wertschätzung des Dharma bereiten wir uns sorgfältig vor, damit wir uns beim Unterricht des Lehrers auf das Zuhören, Nachdenken und Lernen konzentrieren können. Wenn man noch ein Sramanera ist, dann ist der Geist noch auf die Befreiung ausgerichtet, noch stark auf den Dharma gerichtet, aber wenn man den Dharma nicht wertschätzt, dann später, wenn man die Bhiksu Gelübde empfängt, schätzt man im Geist den Dharma nicht mehr, das ist sehr tragisch. Wenn wir kommen, um Buddha Dharma zu erbitten, müssen wir ein freudiges Herz haben, damit wir ihn tief empfangen können.

Wenn du allgemeine Dinge fragst, brauchst du keine Niederwerfung zu machen und dich nicht hinzuknien, es reicht aufrecht bei ihm zu stehen und ehrlich, direkt dein Anliegen darzulegen.

Wenn wir über Essen kochen, Schlafen oder Post nachfragen. Dies hilft uns klar zu erkennen, dass der Buddhismus kostbarer ist, als gewöhnliche weltliche Dinge. Und auch wenn wir schon viele Jahre praktizieren und es um die alltäglichen Arbeiten geht, so ist genau dies der Pfad.

Wenn der Lehrer erschöpft ist, körperlich oder geistig, und dir sagt zu gehen, solltest du gehen, du solltest nicht ärgerlich sein, und dein Gesicht verziehen.

Die normalen Dinge im Alltagsleben sollten wir nach und nach trainieren, unseren Geist geschmeidig trainieren, die subtilen Dinge machen uns geschmeidig und durch diese Empfindsamkeit wird es leicht in Zukunft den Dharma aufzunehmen.

Wenn du eine Verfehlung usw. hast, solltest du es nicht verbergen, sondern so schnell wie möglich zum Lehrer gehen und inbrünstig um Bereinigung bitten. Wenn er das akzeptiert, solltest du mit ganzem Herzen offenlegen, aufrichtig bereuen, um wieder reinen und klaren Geistes zu sein.

Wenn jemand seine Fehler verbergen möchte, dann lügt er normalerweise, er lügt einmal und dann noch einmal, um die erste Lüge zu vertuschen, was dazu führt, dass sich viele Lügen übereinander häufen. Wenn Sie also einen Fehler machen, müssen Sie direkt zum Lehrer gehen, es offenlegen und bereinigen. Wenn Sie beispielsweise einen Blumentopf zerbrechen, und sie schon oft zum Lehrer gegangen sind, dann wird er Sie daran erinnern, wachsamer zu sein. Offenlegen bedeutet, zu sagen, was man falsch gemacht hat. Aufrichtig zu bereuen, ist das Gefühl zu haben, dass das, was man getan hat, nicht richtig war, und zu versuchen, es beim nächsten Mal nicht wieder zu machen. Wenn man es beim nächsten Mal erneut begeht, dann ist die Bereinigung nicht vollkommen. Viele Menschen denken, dass Bereinigung im Buddhismus dasselbe ist, wie in anderen Religionen. Wenn Sie einen Fehler machen, werden ihre Sünden durch den Besuch der Kirche bereinigt. Dies ist nicht der Wahrheit entsprechend. Zu den fünf Hindernissen zählt Aufgewühlt-Sein durch Reue. Beim Meditieren kommen immer wieder Fehler zum Vorschein, die wir begangen haben. Dies macht den Geist unrein und betrübt mit Klesha, deshalb können wir uns nicht sammeln. Wenn der Geist sich nicht sammeln kann, dann gelangen wir nicht in den Bereich der

Meditation. Wenn Sie vor dem Lehrer ihre Vergehen bereinigen, wird Ihr Geist in Frieden finden. Wenn Sie meditieren, werden Sie keine Reue mehr empfinden. Die Ursachen und Wirkungen, ob gut, schlecht oder neutral gehen aber auch nicht verloren. Die neutralen Handlungen erzeugen kein Karma, weil der Geist keine Handlung ausführt, deswegen gibt es keine Auswirkung.

Du solltest dem Lehrer nicht dazwischenreden.

Praktizierende sollten Geduld lernen, nicht anmaßend sein und nicht anfordern Recht zu haben. Wenn Sie gerügt werden, müssen Sie genau zuhören, um zu sehen, ob Sie ein Vergehen begangen haben oder nicht. Wenn Sie ein Vergehen begangen haben, dann bereinigen Sie es umgehend und wenn sie unschuldig sind, dann bleiben Sie einfach still und hören zu. Wenn der Lehrer fragt wie die Sache aussieht, dann antworten Sie, wenn er nicht fragt, dann bleiben sie still, weil sie wissen, dass sie nichts gemacht haben und der Lehrer nicht von Ihnen, sondern von einer anderen Person spricht, und auch wenn er von Ihnen spricht und Ihren Namen benutzt. Das ist der Punkt, den wir üben müssen. Wenn wir immer noch darüber diskutieren, ob wir Recht haben oder nicht, ob wir etwas getan haben oder nicht, verfallen wir in die Dualität (richtig und falsch) und unsere Mentalität bleibt weiterhin grob, ohne subtil zu werden. Diesen Punkt erwähne ich oft im Kloster.

Du solltest nicht zum Spaß auf dem Platz des Lehrers sitzen oder auf seinem Bett liegen und nicht seine Kleidung anziehen etc.

In China gibt es einen großen Thron speziell für die großen Lehrer. Die jungen frechen Mönche setzen sich darauf, oder wenn sie das schöne Gewand des Lehrers sehen, dann ziehen sie es an. Die Lehrer, welche Sutra-Meister sind, besitzen eine Krone, die jungen Sramanera setzen sich diese auch auf. Sie spielen, als wären sie der Lehrer und die anderen Sramanera´s die Schüler.

Wenn du für den Lehrer Briefe übergibst, solltest du sie nicht öffnen und hineinschauen und auch nicht anderen die Briefe zeigen. Wenn der Empfänger etwas fragt, solltest du ehrlich antworten und nicht der Frage ausweichen und wenn er dich einlädt, solltest du nicht bleiben, sondern mit ganzem Herzen an deinen Lehrer denken und schnellstmöglich zurückkehren.

Früher gab es kein Postamt. Einige Sramanera waren neugierig. Wenn sie die Post öffnen, dann sind sie dem Lehrer und dem Empfänger gegenüber nicht respektvoll. Es gibt viele Dinge, sobald wir sie erfahren, dann verwirren sie unseren Geist. Im Kloster hier schauen wir keine Nachrichten. Wir reden nicht über Ding wie: ich habe eine Vase kaputt gemacht, oder wie satt man geworden ist, besser wir schweigen da einfach. Auch sollte man nicht als geschicktes Mittel lügen, denn dann wird Lügen allmählich zu einer Gewohnheit. Der Buddha erlaubte nur das Lügen, um das Leben eines anderen zu retten. In der Vergangenheit gab es keine Kommunikationsmittel, also musste der Lehrer lange im Tempel warten. Wir sollten uns an den Lehrer erinnern und uns sehnen zurück zu kommen. Wir sollten den Lehrer wissen lassen, dass wir sicher am Ort angekommen sind und ihn wissen lassen, wenn wir uns auf die Rückreise vorbereiten. Dies sind die subtilen Handlungsweisen, welche uns helfen an andere Objekte zu denken ohne anzuhaften. Wenn wir in der Welt aneinander denken, gibt es oft Anhaftung: Väter denken an ihre Kinder und Ehemänner denken an ihre Frau ... aber in der Religion zeigen Sie Fürsorge ohne von Anhaftung gefesselt zu sein. Wenn Sie es nicht von Anfang an praktizieren, wird es später sehr schwierig sein, weil Ihr Geist verhärtet und gefühllos wird.

Der folgende Absatz ist eher konfuzianischer Natur. Wir leben in einer Zeit, in der die Menschen stark von der Gesellschaft beeinflusst werden und von Interaktionen zwischen Menschen dominiert werden. Auch wenn es kein Teil des Buddhismus ist, ist es nützlich und nicht schädlich für den Buddhismus, deshalb studieren und praktizieren wir es dennoch.

Wenn der Lehrer Gäste hat, solltest du dort stehen wo du normalerweise stehst oder neben ihm oder hinter ihm und in seiner Nähe bleiben, um ihm zu dienen, wenn er etwas braucht.

So wäre ein Assistent, der einen Geist besitzt. Wenn Sie nicht klar hören, was der Lehrer sagt, dann können Sie hinschauen und raten, und Sie können entsprechend reagieren. Stehen Sie nicht auf der Seite, wo Sie den Lehrer nicht klar verstehen, so entgeht Ihnen das Wesentliche. Schnelles und achtsames Reagieren hängt mit Ihrer Praxis zusammen, bei der es darum geht, sich bewusst zu sein, zu sehen und zu hören, was geschieht.

Wenn der Lehrer krank ist, solltest du besonders aufmerksam ihn pflegen und dich um sein Zimmer, Bettwäsche, Medizin, angemessene Nahrung etc. kümmern.

Dadurch erlangen wir positive Kraft. Im Brahmajala Sutra steht, dass unter den 8 Segensfelder, das Feld der Krankheitspflege des größte Segensfeld ist: Kontakt und Fürsorge. In Vietnam gibt es Orte, an denen die Schüler, wenn der Meister krank ist, mit viel Arbeit beschäftigt sind und daher Laien schicken, die sich um sie kümmern. Die männlichen Laien kümmern sich nicht richtig um sie, also kümmern sich die weiblichen Laien um sie, dadurch entsteht Liebe oder Dankbarkeit und dann kehren die Lehrer ins weltliche Leben zurück. Männer sind etwas oberflächlich, weshalb die Lehrer lieber von weiblichen Helfern gepflegt werden möchten. Deshalb sollten männliche Assistenten bei der Pflege des Lehrers mehr ihren Geist benutzen. Es ist auch nicht angemessen als Frau einen Mönch zu pflegen, denn so kommen sie mit der Unterwäsche des Lehrers in Kontakt und der Lehrer kann auch nicht mit einer Frau zusammen spazieren gehen etc. Ein Ordinierter ist für viele Menschen ein Vorbild, daher müssen wir rein sein, genau wie beim Blick in einen Spiegel, und wenn der Spiegel schmutzig ist, müssen wir ihn sauber wischen und ihn dann betrachten. Ein Ordinierter zu sein, ist als würde man auf einer Bühne stehen und immer von anderen angeschaut werden. Wenn man kein Vorbild ist, kann man leicht kritisiert werden.

Was die Kleidung, Schuhe, Wäsche waschen etc. betrifft, steht es genauer im Vinaya, deshalb ist es hier nicht näher erläutert.

In der Vergangenheit mussten die Schüler die Schuhe des Lehrers an einem privaten Ort aufbewahren. Wenn sie dem Lehrer das Gewand gaben, mussten sie darauf achten, das Gewand mit der einen Hand zu halten und es

mit der anderen Hand unten festzuhalten, damit es nicht über den Boden schleift. Bei älteren Lehrern legt man ihnen das Gewand über die linke Schulter und hilft beim Umbinden, Ausziehen und Verstauen. Überprüfen Sie auch bei der Abgabe der Schuhe, ob sich Schmutz, Dreck usw. an den Schuhen befinden, ob er sauber ist oder nicht und ob die Innenseite des Schuhs feucht ist. Diese Dinge werden im Zehn-Gelübde-Sutra erwähnt.

Ergänzung: Beim Bereitstehen zum Bedienen des Lehrers, solltest du nicht ohne seine Anweisung sitzen, nicht reden, wenn du nicht gefragt wurdest, außer du hast eine Sache über die du nachfragen möchtest. Wenn du im Stehen deinen Lehrer bedienst, solltest du dich nicht an Wände oder an Stühle lehnen, sondern aufrecht, mit akkurater Fußstellung, neben ihm stehen.

Beim Dienen des Lehrers erzählen wir ihm keine Geschichten, weil wir meinen er sei traurig, wir lassen den Lehrer in Frieden ruhen. In der Vergangenheit liebten die Mönche Ruhe und Frieden, es ging ihnen nicht so sehr um die Arbeit, sondern mehr um die Schulung des Geistes, um das Loslassen, daher schwiegen die Assistenten beim Dienen der Lehrer. Praktizierende verstehen, durch mehr Ruhe entsteht mehr Freude und nicht Traurigkeit. Weil der junge Sramanera schelmisch ist, wird er an diesen Punkt erinnert. Wenn Sie neben dem Meister stehen, sollten Sie sich nicht an die Wand oder den Stuhl lehnen, die beiden Füße gerade und nicht mit den Füßen wippen oder die Arme verschränken, wie ein Cowboy.

- In einem Sutra gibt es 8 Dinge, die ein Assistent haben sollte:

1) Starkes Vertrauen

2) Einen Geist der lernen möchte

3) Nicht krank sein: wenn er krank ist, ist er erschöpft und dann lehnt er sich an den Stuhl, setzt sich, bevor er sitzen darf ...

4) Freudige Ausdauer: Nach der Tätigkeit als Assistent ist er müde und denkt nicht an das Studieren. Aber das ist nicht in Ordnung. Es gibt eine Geschichte

über einen Assistenten, der unaufmerksam war beim Bedienen des Lehrers und beim Fächern mit dem Fächer auf den Kopf des Meisters schlug.

5) Bescheidenheit/Demut: Er nimmt die schmutzige Wäsche des Meisters mit.

6) Liebevoll: nicht Anhaftung, Liebe bedeutet hier, die Freundlichkeit und Güte des Lehrers wertzuschätzen. Der Lehrer gibt Ihnen Hilfe, lehrt den Dharma, der Lehrer kümmert sich um buddhistische Angelegenheiten. Es geht um Liebe mit reinem Geist.

7) Ruhiger und entschlossener Geist: Als der ehrwürdige Ananda zum Diener Buddhas gewählt wurde, stellte er unter anderem folgende Bedingungen: Bitten Bhagavan, gewähre mir das Recht anzunehmen oder abzulehnen wer euch treffen darf und wer nicht. Wenn Sie entschlossene Entscheidungen treffen wollen, müssen Sie Weitsicht und Verständnis haben. Denn ein ruhiger Geist wird mehr sehen und Sie werden über das Urteilsvermögen verfügen, um kluge Entscheidungen zu treffen.

8) Aufmerksames Zuhören: Um durch Zuhören Weisheit zu erlangen, muss der Assistent aufmerksam zuhören, was der Lehrer sagt. Manchmal gibt es Dinge, die Außenstehende den Lehrer nicht direkt fragen, sondern stattdessen den Assistenten fragen, was der Lehrer lehrt. Wir müssen wissen, was wir für den Lehrer antworten sollten.

Wenn der Lehrer mit Gästen über Dharma diskutiert und redet, welcher nützlich für Körper und Geist ist, solltest du ihn dir gut merken.

Was weltliche Gespräche angeht, solltest du nicht zuhören, weil sie den Geist leicht verstricken.

Du solltest nicht früher als der Lehrer schlafen gehen.

Früher musste der Assistent manchmal, wenn es kalt war, heißes Wasser in die Warmflasche füllen und sie unter die Decke legen, damit sich der Meister warm hinlegen konnte. Wenn er zuerst schlafen geht, wer würde das dann für den Meister machen, und wenn er es zu zeitig macht, dann würde es kalt werden. Natürlich bei Gründen wie: Studieren der Sutren, Praktizieren usw.,

wenn die Arbeit des Assistenten getan ist, kann man den Lehrer bitten, früher sich zurückzuziehen, um auf dem Zimmer zu lernen und den nächsten Tag früh aufstehen zu können für die Praxis.

Wenn jemand nach dem Namen deines Lehrers fragt, solltest du seinen Namen und Stellung korrekt wiedergeben.

Am besten Sie antworten: „Mein Meister hat gesagt, wenn jemand nach dem Namen meines Meisters fragt, dann soll ich antworten, mein Meister ist Bhiksu Thich…“ Dann kann ihnen niemand etwas vorwerfen.

Als Schüler solltest du deinen Lehrer gründlich auswählen, ihm lange nahestehen und nicht zu früh verlassen. Wenn der Lehrer wahrhaftig Verfehlungen hat, solltest du dir einen anderen suchen.

Wir sind Ordinierte, um Befreiung zu erlangen und wenn wir befreit werden wollen, brauchen wir Kenntnis in der Lehre Buddhas und nicht von irgendetwas, wie einfach Arbeit im Kloster zu verrichten, denn das ist nicht genug. Wir müssen lernen und unser Wissen erweitern. Wir brauchen einen weisen Lehrer, der uns unterrichtet. Wenn schon nicht in der Lehre, dann mindestens auf der Praxis-Ebene. Das ist das Mindeste.

Wenn du dich vom Lehrer lokal entfernst, solltest du dir seine Anweisungen merken und sie nicht verwerfen und eigenmächtig handeln, oder dem weltlichen Strom folgen und unrecht Handeln. Auch solltest du nicht an belebten Orten leben wie am Markt oder Brunnen, oder bei weltlichen Götter Tempeln, oder in Zimmern von weltlichen Bürgern, oder in der Nähe von Nonnenklöstern. Du solltest nicht fern vom Lehrer wohnen, um alle weltlichen unheilsamen Sachen durchzuführen.

Das Leben eines Ordinierten ist ganz anders, als das der Laien. Wir wollen ja sozusagen keinen Rückfall bekommen, indem wir uns genauso wie die Laien benehmen oder solche Aktivitäten ausführen. In Asien ist der Markt und der Brunnen der Sammelplatz für Menschen, sie sprechen sehr laut und führen den Marktschrei aus. Das zerstreut den Geist, wenn man nicht trainiert ist und natürlich als Sramanera ist man nicht trainiert genug, um darüber hinweg zu schauen. Am Brunnen sprechen die Menschen über andere

Menschen, während sie in der Schlange warten. Wenn wir uns dort in der Nähe befinden, dann nehmen wir dieses Geschwätz unwillkürlich auf und das stört den Geist. Bei weltlichen Göttertempeln werden Tieropfer durchgeführt. Manchmal trinken sie dort auch Alkohol. Im Haus von Laien oder im Nonnenkloster könnten für einen Sramanera, der sich allein dort aufhält, viele Sachen aufkommen, wo er hineingezogen werden könnte, die nicht ganz korrekter Dharma sind. Im Westen gibt es nicht so viele Tempel, da kann man diesen Punkt nicht immer vermeiden. Auch wenn diese unvermeidlichen Situationen entstehen, sollten wir uns entsprechend verhalten und später kommt ein Kapitel über den Aufenthalt im Nonnen-Tempel. Auch sollten wir nicht bei Wahrsagern wohnen, denn diese sind nach Asiatischer-Sitte von betrügerischer Natur.

Regel Nr. 3 - Mit dem Lehrer unterwegs sein

Du solltest nicht in andere Leute Häuser hinein gehen, nicht anhalten und mit anderen Menschen reden. Nicht nach links und rechts umherschweifen mit dem Blick, sondern mit gesenktem Blick dem Lehrer folgen.

Wir halten nicht bei Häusern von Laien an, auch nicht, wenn es das Haus unserer Eltern wäre. Denn wir haben ein Ziel vor Augen und wenn wir ständig Abzweige machen, dann kommen wir nie voran. Das prägt sich auch in unseren Geist ein und später wird alles was wir machen, mit Unterbrechungen und Störungen sein. Natürlich können wir den Meister fragen und wenn er es erlaubt, dann können wir dort auch eine Pause machen und hinein gehen, aber nicht ohne weiteres, sonst dreht der Lehrer sich um und findet Sie nicht mehr oder muss Sie auch noch suchen. Manchmal wenn wir Bekannte und Freunde sehen und sie grüßen uns, dann sollten wir nicht anhalten. Wir können dann sagen, ich bin gerade mit dem Meister unterwegs, bitte entschuldige mich, ich werde mich später melden, zum Beispiel. Und nicht über Gott und die Welt reden, das wäre nicht ganz korrekt. Was den Blick angeht, so können wir auf die Kniehöhe des Lehrers schauen.

Wenn du beim Haus eines Spenders ankommst, solltest du beim Lehrer stehen, und erst auf Anweisung dich hinsetzen.

Der Begriff Spender meint eigentlich Laien, also potentielle Spender. Sonst denken wir immer, dass sie uns etwas geben müssen. In der Theravada-Tradition ist die Praxis der Laien die Freigebigkeit. Sie unterstützen die Ordinierten im Alltag und bei der Praxis, deswegen werden sie in China als Spender bezeichnet. Das mit dem Hinsetzen ist für mich etwas sehr Konfuzianistisches und hat wenig buddhistischen Charakter. Das sind Schulungen für sehr junge, kleine Novizen, da könnte man das nachvollziehen, denn sie sind noch wild und müssten etwas gezähmt werden, damit sie ruhiger werden, um später die Meditation zu lernen.

Beim Ankommen in ein anderes Kloster, wenn der Lehrer Niederwerfungen macht oder du selbst, solltest du nicht selbst den Gong schlagen.

Eigentlich, wenn wir zum fremden Tempel gehen, dann sollten wir die Ordinierten dort achten und nicht ihre Instrumente benutzen, dann übertreten wir den Höflichkeits-Kodex.

Wenn ihr in die Berge geht, solltest du das Sitz-Tuch des Lehrers tragen.

Theravada Mönche und Nonnen nehmen das Sitztuch überallhin mit, für sie ist das die Vinaya-Regel. Sie breiten es aus und sitzen darauf und nirgendwo sonst.

Wenn ihr weit reist, solltest du dich nicht zu weit vom Lehrer entfernen.

Wir sollten auch nicht zu nah beim Lehrer laufen. Die Chinesen achten sehr darauf auch nicht auf den Schatten des Lehrers zu treten. Das ist eine Unhöflichkeit für sie. Im Westen und in Indien ist das nicht so der Fall.
Wir sollten nicht parallel mit dem Lehrer laufen, denn das ist für Freunde gedacht, besser einen halben Schritt hinter dem Lehrer. Wenn wir sehr achtsam sind und der tibetisch tantrischen Tradition folgen, dann gehen wir immer zur Linken des Meisters, also der Lehrer rechts von uns, es ist so, als ob wir gerade Umkreisungen um den Lehrer machen.

Ergänzung: Falls du dich vom Lehrer entfernst, solltest du dich nicht später als er am vereinbarten Ort einfinden.

Die Ergänzungen sind vom Verfasser dieses Werkes (Sa Di Gioi) hinzugefügt. Verspätung ist nicht korrekt, besonders nicht in Deutschland, die Deutschen werden von der ganzen Welt für ihre Pünktlichkeit gelobt. Wenn wir uns verlaufen, dann ist das ein Zeichen von Zerstreuung, wir waren nicht achtsam genug.

Wenn der Lehrer seine Nahrung zu sich nimmt, solltest du neben ihm stehen in Bereitschaft die Darbringungs-Zeremonie durchzuführen. Wenn der Lehrer das Essen beendet hat, solltest du bei ihm stehen und die Gaben, welche ihm dargebracht wurden, empfangen.

Wenn die Menschen dem Lehrer spenden, dann sammelt der Lehrer nicht die gespendeten Sachen und legt sie weg, sondern der Schüler nimmt sie und bringt sie später in den Raum des Lehrers.

Regel Nr. 4 – Eintritt in die Gemeinschaft

Im Vinaya steht, dass wenn wir zu einem fremden Kloster gehen, dann sind wir nach drei Tagen keine Gäste mehr, sondern Mitglied der Sangha dort. Also sollten wir uns entsprechend benehmen und dies haben wir dann als Sramanera schon gelernt.

Du solltest nicht um Sitzplätze streiten, nicht beim Sitzen jemanden über eine lange Distanz rufen, reden oder lachen.

Normalerweise, wenn wir zu einem Praxisort gehen, dann gibt es einen Tempelmanager, der die Sitzplätze uns zuweist. Wir nehmen das an und schieben die Plätze nicht einfach hin und her, weil wir weiter nach vorne oder hinten wollen, das bringt Unruhe in die Sangha. Es gibt Mönche und Nonnen die laut rufen und lachen, aber wir wissen, dass das nicht korrekt ist. Wenn wir ihnen nahestehen, dann können wir ihnen in das Ohr flüstern, bitte mach das nicht, oder so etwas in der Art. Denn dies ist kein korrektes Benehmen für einen Ordinierten und es führt zu Unwohlsein bei anderen.

Wenn jemand in der Gemeinschaft Verfehlungen hat in den Manieren, solltest du mit geschickten Mitteln die unheilsamen Manieren der anderen versuchen zu korrigieren und helfen ihre heilsamen Seiten zu entwickeln.

Wörtlich steht im vietnamesischen, die Unheilsamkeiten verstecken und das Heilsame hervorbringen. Einige meinen, damit wäre vertuschen gemeint, aber es meint einfach korrigieren und verbessern, dadurch wird das Unheilsame vernichtet. Es taucht dann nicht mehr auf, aber nicht einfach verstecken oder die Fehler anderer vertuschen. Natürlich sagen wir nicht einfach den Leuten, du hast das Falsch gemacht. Das ist nicht genug. Wir sagen, das war nicht korrekt und du solltest es so und so machen, das ist korrekt. So und so heißt etwas Heilsames. Anstatt etwas Unheilsames, solltest du etwas Heilsames ausführen. So unterstützen wir die Sangha und bilden eine gesunde und starke Sangha.

Du solltest nicht deine Erschöpfung zur Schau stellen, um deine Anstrengungen zum Ausdruck zu bringen.

Bei jungen und neidischen Menschen kommt das oft vor. Sie heben ihre Arbeit hervor und deuten damit auch an, wie wenig die anderen gearbeitet haben. Das ist ein sehr unangebrachtes Benehmen und nützt nur einem selbst. Es bringt Unzufriedenheit, wenn die anderen gezeigt bekommen wieviel wir selbst machen und wie wenig die anderen machen. Das hilft auch nicht uns selbst glücklicher zu machen, das ist alles sehr unkorrekt.

Wo immer du bist, solltest du nicht früher als die Anderen schlafen und nicht später als die Anderen aufstehen.

Wo immer wir sind, wir sollten mit dem Rhythmus der Sangha mitschwingen und nicht wenn alle oder die meisten schon zu Bett gehen, dann noch laut aktiv sein und wenn alle aufgestanden sind, dann liegen wir noch, das ist natürlich keine angebrachte Art und Weise. Es bringt viel Unruhe in der Sangha. Früher gab es einen Sramanera, der ständig zu spät kam. Wir Sramanera damals standen zeitig auf und gingen zur Morgenpraxis, aber er schlief weiter und erschien erst zum Frühstück oder manchmal frühstückte er auch nicht. Das bringt ständig Unruhe in die Sangha. Das ist keine korrekte Art, um mit einer Sangha zusammen zu leben.

Beim Waschen des Gesichtes, solltest du nicht zu viel Wasser benutzen.

In Asien ist das Wasser sehr knapp. Man musste das Wasser sehr mühsam vom Brunnen holen oder Regenwasser sammeln. Daher sollte man sehr

sparsam damit umgehen. Das ist nur ein Beispiel und bezieht sich nicht nur auf das Gesicht, sondern auch auf den Körper. Wir sollten nicht wie die Laien stundenlang duschen.

Beim Zähne putzen und spülen, solltest du deinen Kopf senken, wenn du Wasser ausspuckst und nicht das Wasser auf andere spucken und verspritzen.

In Asien gibt es keine Waschbecken. Man sitzt gehockt vor einer Kante und spuckt das Wasser auf die Erde. Wenn wir das Wasser unvorsichtig weit wegspucken, dann könnten wir die anderen Menschen beschmutzen.

Du solltest nicht laut deine Nase schniefen, rülpsen und spucken.

Das sind ganz normale Benehmens-Regeln, die man auch als Laie mit gutem Benehmen lernt. Auch in Deutschland, wenn man die Nase putzt, dann sollte man etwas zur Seite gehen und auch nicht am Esstisch die Nase putzen, das ist sehr unhöflich anderen gegenüber. Das ist sehr grobes Benehmen.

Du solltest nicht in Gebetshallen, Stupas, in sauberen Räumen, sauberen Böden oder bei sauberem Wasser, deine Nase putzen und spucken, sondern im privaten.

Sondern an einer gut versteckten Stelle sollte man das machen.

Während dem trinken, solltest du nicht mit einer Hand das Gefäß halten und mit der anderen Hand Leute begrüßen.

Am besten die Tasse runter setzen und mit gefalteten Händen begrüßen. Natürlich können wir auch winken, das ist heutzutage angebracht und niemand nimmt einem das Übel. Aber wenn wir trinken und begrüßen, dann ist das sehr unhöflich.

Du solltest nicht die Zähne putzen mit dem Gesicht zu dem Stupa, zum Meister (Acharya) oder zum Großmeister (Upadhyaya) etc.

Das ist auch unhöflich gegenüber den Buddhas und Meistern und im übertragenen Sinne auch nicht gegenüber Gästen. Wenn man es machen muss, dann sollte man die Hand davorhalten.

Wann immer du den Klang vom Gong hörst, solltest du die Hände zusammenfalten und folgenden Vers gedenken:

Beim Hören des Gongs, nehmen Kleshas ab,

die Weisheit wächst, Erleuchtung entsteht, die Hölle wird hinter sich gelassen und der Flammengrund wird überwunden.

Möge ich ein Buddha werden, um alle Lebewesen zu befreien.

OM CALA TEJA SVAHA

Dieser Vers hat eine Geschichte: Im damaligen China, da war ein König mit seiner Königin. Sie starb leider und wurde als Schlange wiedergeboren. Der König fragte die Mönche, was er machen kann, damit sie von dieser Existenz befreit werden kann. Ihm wurde empfohlen eine große Glocke herzustellen, diese Glocke seht ihr in vielen Tempeln. Er soll für die Königin beten und die Glocke dabei schlagen. So auch in vielen Tempeln wird morgens und nachmittags die Glocke geläutet, für Lebewesen in den niederen Bereichen. Durch den Klang wird ihr Geist leichter und sie erkennen die Ursachen für ihre jetzige Geburt. Daher entwickeln sie Reue und geloben das Heilsame zu praktizieren. So können sie von ihrer Existenz befreit werden. Der König hat auch für seine Frau eine bekannte Reinigungspraxis formuliert. Wenn wir also den Gong schlagen oder hören, sollten wir an die Lebewesen in den niederen Bereichen denken und ihre Befreiung wünschen. Die Ursache dafür ist Weisheit und Bodhicitta. Sie werden nicht durch den Klang befreit, sondern durch die Bereinigung und die neue heilsame Motivation. Ihr Karma wird verbessert und sie werden in neuen Bereichen wiedergeboren. Als Ashoka noch jung war, wollte er Indien vereinigen, um ein großer König zu werden. Dadurch hat er viel negatives Karma angesammelt. Später wurde er von seinem Onkel, einem buddhistischen Mönch belehrt und er fing an viele

heilsame Taten auszuführen. Wie Bäume pflanzen, Brunnen heben, Mönche und Nonnen unterstützen. Er hat viele Mönche in viele Länder geschickt, um die Lehre zu verbreiten. Doch an seinem Sterbebett, machte ihn etwas so ärgerlich, dass er nach seinem Tod als Cobra wiedergeboren wurde. Später hat sein Sohn die Schlange (Ashoka) belehrt, wie er seine unheilsamen Taten bereinigen soll, dadurch wurde er als Himmelswesen wiedergeboren. Wir sehen durch viele Geschichten, dass wenn Menschen am Sterbebett Ärger und Hass entwickeln, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass sie in niedere Bereiche wiedergeboren werden.

Du solltest nicht viel lachen, laut lachen und gähnen, wenn dann solltest du mit deinem Ärmel deinen Mund verdecken. Du solltest nicht eilig gehen.

Als Ordinierte sollten wir auch etwas ernsthaft sein und nicht herumalbern. Manchmal, wenn wir uns nicht beherrschen können und laut lachen müssen, dann sollten wir unseren Mund bedecken und nicht mit offenem Mund lachen. Auch wenn wir Gähnen müssen. Wir sollen uns halt fein benehmen.

Du solltest nicht das Licht, das dem Buddha dargebracht wurde, für dich selbst nehmen.

Die Sramanera mussten ja viel lernen, dies machten sie abends, als es dunkel war. Früher gab es keine Lampen und die wenigen Butterlampen wurden auf den Altar gestellt. Also liehen sich die Sramanera diese Butterlampen vom Altar.

Du solltest voll aufgegangene Blumen dem Buddha darbringen und vorher nicht daran riechen. Du solltest die verwelkten Blumen entfernen, bevor du neue darbringst und nicht die verwelkten Blumen auf den Boden schmeißen und darauf treten, sondern sie an nicht einsehbaren Orten entsorgen.

Wir bringen nur die schönen Blumen dar. Eine Blüte ist ähnlich einem Mandala. Wir bringen Buddha eine Blume dar, dann ist das so, als bringen wir ihm ein Mandala dar. Stellt euch vor wir bringen ihm ein kaputtes Mandala dar, das ist natürlich nicht schön. Wir bringen nicht nur die schönen Formen dar, sondern auch den Duft und alles was damit verbunden ist. Was machen

wir, wenn wir schöne Blumen im Garten sehen? Wir müssen sie nicht alle abschneiden und auf den Altar stellen. Wir bringen den schönen Anblick der Blumen an Ort und Stelle dem Buddha dar. In der tantrischen Tradition wird auch nicht gern gesehen, dass man eine ganze Vase mit Erde auf den Altar stellt, denn die Erde enthält Dünger, Kuhdung usw., das ist unrein. Wir können die Blumen in der Vorstellung dem Buddha darbringen, wir müssen sie nicht abschneiden.

Wenn du hörst, dass du gerufen wirst, solltest du antworten und am besten mit dem Namen von Buddha.

In vietnamesisch wäre das: Na Mô Phật, Mô Phật oder A Di Đà Phật.

Ergänzung: Du solltest nicht zu enge Freundschaften mit anderen jüngeren Sramanera´s knüpfen.

Man sollte sich nicht mit unheilsamen Menschen anfreunden. Kleine junge Sramanera sind nicht zwangsläufig unheilsam. Aber vom Karma her, wenn wir noch jung sind und wir noch nicht fähig sind gut von schlecht zu unterscheiden, dann machen wir viele unsinnige Sachen. In Deutschland geht es ja noch, aber in Asien, die jungen Menschen haben nicht so viel Spielzeug und spielen mit den Kleintieren und töten sie auch. Wenn wir mit ihnen spielen, dann werden wir automatisch mit hineingezogen. Wie ändern sie dann ihre unheilsamen Taten? Sie werden von den Lehrern belehrt und wir müssen uns da nicht mit einmischen.

Du solltest nicht unsorgfältig mit den drei Roben umgehen.

Diese drei Roben sind nicht das, was wir heute tragen. Sie hatten ein Unterkleid, einen Rock, und ein Unterhemd für oben und noch ein Gewand darüber. Das sollten sie nie ablegen, auch nicht beim Schlafen. Wozu? Wenn wir mit den Roben gut umwickelt sind, dann können wir nicht schnell laufen und keine unsinnigen Sachen machen. Heutzutage tragen wir diese Art von Robe nur zu Ritualen. Für die moderne Zeit bedeutet das, dass wir unseren Körper immer gut bedecken. Nicht oberkörperfrei oder mit Shorts oder ohne Hose herumlaufen.

Du solltest nicht zu viele Kleidung anhäufen, wenn du welche übrig hast, solltest du sie weggeben.

Diese Regel ist in unserem Kloster nicht so gravierend, denn niemand von uns besitzt zu viele Kleider. Wenn wir zu viel Kleidung besitzen, dann haben wir immer die Wahl, was wir heute anziehen wollen. Bei uns sieht jedes Kleidungsstück gleich aus, daher haben wir keine Qual der Wahl.

Du solltest keine Kleidung mit Hauptfarben tragen und keine Kleidung und Schmuck wie weltliche Menschen tragen.

Wir tragen Kleidung aus sogenannten Mischfarben. Die Hauptfarben sind: Weiß, Blau, Gelb, Rot und Grün. Buddha sagte, wir sollen Farbe aus den Baumrinden und der Erde nehmen, um die Roben zu färben. Wir tragen also kein reines Gelb, sondern ein Ocker-Gelb, es ist gemischt mit Braun. Woher entstehen die verschieden Farben der Roben, bei den Traditionen? Womöglich hängt es von den geographischen Bedingungen ab, in Tibet ist Safran und Dunkelgelb sehr teuer und schwierig zu finden, aber das Dunkelrot sehr leicht zu finden. Umgekehrt in Sri Lanka ist Dunkelgelb sehr billig und leicht zu finden. Wir sollten uns auch schützen, indem wir die Kleidung eines Ordinierten tragen. Die Laien erkennen, wir sind Mönche und sie werden uns entsprechend begegnen. Natürlich sind wir dann auch achtsamer über unser Verhalten als Ordinierte. Wir sollten dieses und jenes nicht machen. Schon die Kleidung eines Ordinierten schützt uns vor unheilsamen Taten, die von uns selbst oder von anderen versursacht werden.

Du solltest nicht die Zeremonie-Robe (Kasaya) mit schmutzigen Händen anlegen.

Es wird auch als Dharma-Kleid bezeichnet. Wenn wir sie in der Hand halten ist es symbolisch dafür den Dharma in der Hand zu halten.

Wenn du in die Gebetshalle gehst, solltest du deine Hosenbeine zusammenbinden und nicht unordentlich und nachlässig sein.

Sodass die Haare nicht auf den Boden fallen. Meine Lehrer sagten früher, dass wenn die Beinhaare auf den Boden fallen, dann können die

Dharmabeschützer es nicht wegtragen. Als ich klein war fragte ich, warum sollen wir ihnen Gaben darbringen und so kleine Sachen können sie nicht einmal wegbringen. So sollten wir natürlich nicht denken.

Du solltest nicht sinnlos herum schlendern.

Für die Erleuchtung brauchen wir wirklich viel Energie und Zeit, wenn wir herumschweifen, dann vergeuden wir unsere Zeit.

Du solltest nicht zu viel reden.

Durch viel Gerede entstehen viele falsche Sachen und es ist ähnlich, wie mit dem herumschlendern, wir verschwenden auch unsere Zeit. Anstatt unsere Zeit mit Meditation und Rezitation zu verbringen, nutzen wir sie für Geschwätz, das ist nicht korrekt.

Du solltest nicht, wenn du die Sangha hart arbeiten siehst, faul herumsitzen, der Arbeit aus dem Weg gehen und Ruhe für dich selbst beanspruchen.

Das ist eine Ursache für Faulheit und es verursacht, dass andere Novizen und Mönche ärgerlich auf uns werden. Wir sind die Ursache für Unheilsamkeiten der anderen. Novizen und andere Mönche sind ja auch keine Heiligen und daher ist es normal, wenn sie sich verärgern oder mit uns unzufrieden sind. Daher sollten wir ständig an der Gemeinschaftsarbeit teilnehmen.

Du solltest nicht des Klosters Bambus, Holz, Blumen, Obst, Gemüse, jegliches Essen und Trinken oder jegliche andere Sachen etc. für dich selbst nehmen.

Also nicht als persönlichen Besitz nehmen. Wenn die Laien kommen und Gaben darbringen, dann gehört das alles der Gemeinschaft. Wir sollten davon nichts nehmen, bevor die Gemeinschaft entschieden hat, wer was bekommt oder wie bei uns im Kloster, wenn für die Gemeinschaft gekocht wird oder dem Buddha dargebracht wird und dann auf der Tafel bereitgestellt wird. Alle Sache die auf diesem Tisch gelegt werden, darf sich jeder nehmen nach Bedarf. Die Gemeinschaft hat entschieden, dass ab dem Moment wo die Sachen auf dem Tisch liegen, jeder sich davon nehmen darf.

Sonst ist es sowas ähnliches wie nehmen was einem nicht gegeben wurde. In einer Geschichte nahm ein Mönch Holz von der Gemeinschaft, um seine Roben zu färben, aber er sagte der Gemeinschaft nicht Bescheid vorher. Als der Tempelmanager ihn darauf hinwies, musste er als Buße ein Jahr für die Gemeinschaft arbeiten, um das auszugleichen.

Du solltest nicht über die Vorteile und Nachteile der Politik der Nation, der Regierungsangelegenheiten oder die guten und schlechten Seiten von Laien diskutieren.

Was Recht ist, was Unrecht ist oder welche Regierung gerade an der Macht ist usw. Oder dieser Laie hat dieses und jenes gemacht. Das bringt uns Garnichts und verdirbt unseren Geist. Deshalb habe ich ganz am Anfang empfohlen, dass wir im Kloster keine Nachrichten sehen und uns nicht einmischen, denn wir können daran auch nichts ändern.

Du solltest nicht wegen Kleinigkeiten streiten. Wenn etwas Größeres schwierig zu ertragen ist, solltest du auch mit friedlichem Gemüt, liebevoll argumentieren und diskutieren. Wenn du das nicht kannst, solltest du geschickt die Streitigkeit vermeiden, denn jemand der wütend wird und grob spricht, verhält sich nicht wie ein gutes Sangha-Mitglied.

Über Kleinigkeiten zu streiten stört den Geist und erschwert die Meditation, sowie das Zusammenleben. Manchmal gibt es große Streitigkeiten, also Meinungsunterschiede, dann sollten wir Ruhe bewahren und uns aus der Szene entfernen. Es ist immer wichtig den Geist in Ruhe und Frieden zu halten. Wir sollten Geduld üben. Komischerweise wollen wir einerseits gar nicht Geduld üben, sondern immer Recht haben. Das bringt unserer Praxis nichts.

5. Essen mit der Gemeinschaft

Wir sind wie Soldaten: Wir stehen zur gleichen Zeit auf, gehen zur gleichen Zeit in die Buddha-Halle und essen zur gleichen Zeit. In den Gelübden des Buddha gibt es für Bhiksu das Gebot, Essen getrennt von der Gemeinschaft.

Wenn wir jetzt als Sramanera schon nicht mit dem Orden zusammen essen, dann ist es in Zukunft leicht dagegen zu verstoßen.

Wenn du das Holzbrett hörst, solltest du deine Kleidung richten [und rechtzeitig in der Speisehalle erscheinen.]

Heutzutage ist es nicht mehr nötig, das Holzbrett zu schlagen, da es Uhren gibt.

Die Mantren und Wunschgebete solltest du respektvoll rezitieren.

Wir müssen der Kraft des Dharma und der Mantren vertrauen.

Beim Darbringen von Gaben an die Geister, solltest du nicht mehr als sieben Reiskörner, oder ein Zoll Nudeln, oder ein Fingernagel großes Stück Brot geben, denn mehr wäre wie Gier und weniger wie Geiz. Du solltest nicht Gemüse oder Tofu darbringen.

Ein Zoll Nudel würde dem mittleren Fingerglied entsprechen. Wenn Sie zu viel darbringen, sind Sie gierig nach Verdiensten und glauben nicht an die spirituelle Kraft der Sutren und Mantras. Oft denken wir mehr ist besser, aber das ist nicht richtig, und der dritte Grund ist, den Geist zu sammeln, rechte Gedanken zu haben und Gewahrsein zu benutzen und deswegen nehmen Sie nicht zu viel Nahrung, um es den Wesen darzubringen. Wenn du zu viel gibst, bist du gierig, wenn du zu wenig gibst, bist du geizig. Ähnlich wie bei anderen Dharmas muss man auf diese beiden Arten von Geisteshaltungen achten, die ständig miteinander kämpfen. Wir bringen kein Tofu und Gemüse dar, weil es Nebennahrungsmittel sind und Reis, Brot und Nudeln sind Hauptnahrungsmittel.

Während dem Essen sollten die fünf Visualisationen durchgeführt werden:

1.Den Aufwand abwägen, wieviel Mühe aufgebracht wurde, bis diese Speise bei uns ankommt.

2.Prüfen ob die eigenen Tugenden ausreichen, um diese Speise zu empfangen.

3.Bewahre den Geist, so dass er nicht abschweift und Fehler macht, denn Gier ist die treibende Kraft für alles Unheilsame.

4.Diese Speisen als Medizin gegen Hunger und Schwäche zu sich zu nehmen.

5.Diese Speisen nur mit der Intention zu empfangen, die Buddhaschaft zu erlangen.

Und vor dem Essen machen wir die drei Gelöbnisse: Mögen wir von unheilsamen Taten absehen. Mögen wir nur heilsame Taten ausführen. Mögen wir alle Lebewesen zur Erleuchtung bringen. Warum müssen wir zuerst schwören, das unheilsame Karma zu beenden? Da unser Geist voller unheilsamer Gedanken ist, ist es schwierig, gute Gedanken zu erzeugen. Damit gute Gedanken entstehen, müssen wir also zunächst unheilsame Gedanken beseitigen. Wenn unheilsame Gedanken reduziert werden, entstehen gute Gedanken. Wenn gute Gedanken vollständig und vollkommen sind, werden wir die Fähigkeit haben, Lebewesen zu retten. Ein Beispiel: Wir studieren gerade im ersten Jahr Medizin und möchten eine Operation durchführen, um Menschen zu retten, auch wenn unser Geist so wohlwollend wie möglich ist, müssen wir die Fähigkeit haben, Lebewesen zu retten, wenn wir die Fähigkeit nicht haben, und andere versuchen zu retten, dann schaden wir uns selbst und anderen. Unser Ego führt uns dazu, Tag für Tag im Kreislauf von Geburt und Tod weiterzumachen. Solange wir noch ein Ego haben, wird es für uns sehr schwierig sein, den Bodhisattva-Pfad zu praktizieren. Dann meditieren Sie über die fünf Kontemplationen: Laut Meister Guishan verlässt ein Mensch, sobald er Mönch wird, sein Dorf und seine Familie, er tut nicht die Pflicht eines Bürgers oder eines Kindes, sondern er begleicht die Güte der Lebewesen, also muss er sich an diese Güte

erinnern. Er sollte über seine Praxis reflektieren und wie er seinen Geist einsetzt. Den Aufwand abwägen wieviel Mühe aufgebracht wurde, bis diese Speise bei uns ankommt. Der Spender arbeitet als Blumenverkäufer, um Geld für die Gaben zu haben. Wenn es Menschen gibt, die die Blumen verkaufen, dann gibt es Züchter und die Familie des Floristen muss ihn unterstützen... wenn man dies weit bedenkt, sammeln sich unzählige Anstrengungen an. Zweitens: Prüfen ob die eigenen Tugenden ausreichen, um diese Speise zu empfangen. Warum sind Buddhas und Arhats diejenigen, die Gaben würdig sind? Die Buddhas sind ein vollständiges Feld des Verdienstes für fühlende Wesen, aber wir sind noch nicht vollständig. Wir wissen, dass wir uns in unserer Praxis anstrengen müssen, weil die Verdienste, die wir erhalten, zu groß sind und das Feld der Verdienste, die wir erschaffen, noch zu wenig sind, wenn wir nicht diesen Mangel sehen und selbstzufrieden sind, dann wird unsere Praxis nicht vorankommen. Drittens: Behüte deinen Geist, schaue deinen Geist klar und deutlich an und lass deine Gedanken nicht woandershin schweifen, denn wenn du nicht aufpasst, wird Gier aufkommen: unheilsame Gedanken werden durch Gier angeregt, Gier ist die Quelle und Wurzel des unheilsamen Karmas. Viertens geht es darum, wie Sie Ihren Geist oder Ihre Sicht auf Mahlzeiten anwenden, denn all Ihr Karma und Ihre Aktivitäten werden von Ansichten geleitet. Wenn Sie die richtigen Ansichten haben, führt dies zu richtigem Karma, wenn Sie falsche Ansichten haben, wird es falsches Karma geben. Sichtweisen übernehmen also die Führung, Sichtweise = Bewusstsein, Bewusstsein, dass dies kein Essen ist, sondern ein Medikament zur Behandlung (Geschmack = Medizin) von Schwäche. Ich bin nicht gierig und jage dem Essen nach, aber ich bin auch nicht zu streng, sondern esse, um körperlich und geistig ausreichend fit zu sein für die Praxis. Essen ist kein Essen, sondern Medizin. Wir folgen nicht den Geschmacksknospen der Zunge, sondern wissen nur, dass Essen dazu dient, den Körper zu nähren. Daher müssen die Küchenchefs darüber nachdenken, wie sie kochen, damit die Gemeinschaft davon nutzen hat. Wir essen, um zu praktizieren, dadurch entstehen Verdienste. Praktizierende achten nicht darauf, ob das Essen gut oder schlecht ist, aber als Küchenchef müssen wir kochen, ohne nachlässig zu sein. Fünftens: Um die Ergebnisse der Praxis zu erzielen, verwende ich diese Nahrung. Das ist die Absicht: Ich esse diese Mahlzeit, um den Pfad zu erreichen, nicht für einen anderen Zweck. Wenn ich also esse, erinnere ich

mich, dass die Mahlzeit zur Praxis wird und sich in Energie verwandelt, um uns beim Üben zu helfen.

Du solltest nicht die Qualität des Essens kritisieren.

Da es sich um ein Arzneimittel zur Behandlung von Schwäche handelt, sollten Sie darauf verzichten zu kommentieren, ob es gut oder schlecht sei. Wenn die Mönche und Nonnen Küchenchef sind und fragen, ob dieses Essen köstlich sei oder nicht, dann sage ich meistens, dass etwas nicht gut gekocht wurde oder ich antworte einfach nicht, damit die Ordinierten ihre Anhaftung aufgeben. Wenn Sie kochen, kochen Sie einfach, ohne um Lob zu bitten, wenn Sie Ihr Herz einsetzen beim Kochen wird es automatisch gut.

Du solltest nicht Essen nehmen, welches extra für dich zubereitet wurde [und für alle anderen nicht] oder es an die Hunde verfüttern.

Denn das Essen gehört der Gemeinschaft, es sei denn sie ist einverstanden. Wenn das Kloster viele Reste hat und diese draußen teilen möchte, muss man es der Sangha sagen, andernfalls ist es ein Vergehen, es ist wie der Sangha Dinge zu stehlen, das ist ein sehr großer Fehler. Wenn jemand zum Beispiel Gaben darbringt, muss man fragen, ob die Gaben für das Kloster oder für die Mönche sind. Wenn es dem Kloster gegeben wird, wird es für den allgemeinen Zweck verwendet, wenn es der Sangha dargebracht wird, dann können Mönche und Nonnen darum bitten, es auf ihr Zimmer zu bringen und dort zu verwenden. Gaben an die Drei Juwelen, Gaben an die Sangha oder Gaben für den Bau, wenn das Geld für den Bau verwendet wird, dann soll es nicht für andere Zwecke benutzt werden. Wenn der Bau abgeschlossen ist, aber jemand mehr Gaben für den Bau macht, als wir brauchen, dann muss man klar nachfragen: Dieses Geldangebot kommt zu spät, das Projekt ist abgeschlossen, wir werden es nicht mehr annehmen, möchten sie es für einen anderen Zweck spenden? Also nehmen Sie kein Geld an für einen spezifischen Zweck und verwenden Sie es dann für andere Dinge. Wenn so jede Gelegenheit mit Klarheit ausgeführt wird, dann ist der Geist klar und genau, denn wenn wir nach und nach üben, müssen wir klar sein, um gute Ergebnisse zu erzielen. Wenn er nicht eindeutig ist, wird unser Geist auch verwirrt sein, wenn wir uns zum Üben hinsetzen. Dieser vage Geist ist

nicht unheilsam, aber er behindert den Fortschritt in unserer Praxis, daher müssen wir bei den groben Dingen detailliert und klar vorgehen.

Wenn der Servierer kommt und du nicht mehr Essen empfangen möchtest, solltest du es nicht laut sagen oder eine ablehnende Geste machen, sondern ein Handzeichen geben, das das Essen den anderen gereicht werden kann.

In unserem Kloster nehmen wir selbst das Essen in die Schale, aber in anderen Tempeln sitzt die Sangha in der Mitte und es kommen Servieren und bringen die Speisen.

Du solltest dich nicht am Kopf kratzen, sodass der Wind die Schuppen nicht in die Schüssel des Nachbarn weht. Du solltest nicht mit vollem Mund sprechen. Du solltest nicht lachen oder in sinnloses Gespräch einsteigen. Du solltest nicht laut kauen.

Generell sind alle Handlungen unangemessen, die die Hygiene der Menschen in Ihrer Umgebung beeinträchtigen. Nase bohren, laut schnäuzen...Sprechen Sie nicht, während Sie den Mund voll haben, da sonst der Reis herausfällt und Sie ihre Meditation verlieren. Wenn Sie sprechen müssen, dann nach dem Kauen. Nicht schmatzen oder schlürfen.

Wenn du einen Zahnstocher benutzt, solltest du deinen Mund mit dem Ärmel bedecken. Wenn du im Essen Insekten findest, solltest du sie verbergen, damit deine Nachbarn nicht beunruhigt werden.

Sie können die Insekten heimlich auf ein Papiertuch legen oder auf den Boden, wenn sie schon gestorben sind.

Du solltest in einem Mal Essen. Wenn du dich hingesetzt hast und fertig gegessen hast, solltest du nicht aufstehen und dich wieder setzen, um mehr zu essen.

Das führt auch zu Unruhe und ist unhöflich. In unserem Kloster nehmen wir uns selbst die Speisen, also können Sie auch nachholen, aber leise und umsichtig. Bhiksu sollten nicht aufstehen und nachholen, denn ihre

Almosenschale ist ein Messgefäß, mit dem man das Essen abmessen kann, um genug für eine Mahlzeit zu haben.

Du solltest nicht nach dem Essen mit den Fingern die Schüssel putzen und dann von der Hand essen.

Damit erzeugen wir Karma, um als hungriger Geist in der Zukunft zu erscheinen, aufgrund von Hunger und Durst.

Du solltest nicht zu schnell und nicht zu langsam essen.

Wenn Sie zu schnell essen, werden andere das Gefühl haben, dass Sie gehetzt werden, aber wenn Sie zu langsam essen, werden andere auf Sie warten. Essen sie so, dass wenn alle mit dem Essen fertig sind, auch Sie mit dem Essen fertig werden. Im Kloster rate ich, für eine gute Gesundheit langsam und mäßig zu essen und beim Kauen, Rezitieren und Kontemplieren wachsam zu sein.

Wenn der Servierer noch nicht gekommen ist, solltest du nicht verärgert sein. Wenn du etwas brauchst, solltest du im Stillen mit dem Finger Zeichen geben was du haben möchtest und nicht laut rufen. Du solltest keine lauten Geräusche mit der Schüssel machen.

Schieben Sie die Schale nicht hin und her und machen Sie keine lauten Geräusche. Das ist unhöfliches Verhalten und dadurch verlieren wir unsere Sammlung. Kurz gesagt: Je weniger Lärm am Tisch in der Meditationsschule, desto besser.

Hast du fertig gegessen, solltest du nicht früher aufstehen als alle anderen.

Im Kloster hier steht derjenige zuerst auf, der zuerst mit dem Essen fertig ist, denn er muss sein Geschirr noch selbst spülen. Viele der oben genannten Rituale gehören zum Konfuzianismus, denn in der Vergangenheit bettelte Buddha um Almosen und setzte sich dann zum Essen nieder, es gab niemanden der dann noch Essen brachte.

Wenn du eine Verfehlungen hast, die Gemeinschaft dich kritisiert und du das Dharma-Instrument hörst, solltest du dich fügen und nicht widersprechen.

Wir diskutieren nicht, weil die Gemeinschaft gerade wartet, um essen zu können. Umso länger sie wartet, umso schwerer wird unserer unheilsames Karma. Haben Sie zum Beispiel einen Blumentopf kaputt gemacht, dann beichten Sie dies vor dem Essen der Gemeinschaft.

Du solltest nicht gierig sein bei Delikatessen und sie gefräßig essen. Du solltest nicht getrennt von der Sangha essen.

Das Wichtigste ist, dass Sie während der Mahlzeit mit dem Nachdenken beginnen und Folgendes erwähnen müssen: Essen Sie ein Stück Reis, um der Freundlichkeit der Person zu gedenken, die den Reis unter der Sonne gepflanzt hat, oder der Person, die die Mahlzeit gekocht hat. Essen für einen persönlich nehmen, heißt, wir sehen als Küchenchef, dass es noch ein Stück Kuchen gibt und wir geben es einem speziellen Mönch, weil diesen den Kuchen gerne isst. Essen getrennt von der Sangha heißt, wir nehmen den Kuchen mit aufs Zimmer, um ihn dort zu essen.

Regel Nr. 6 – Niederwerfungen

Die Lehre zählt sieben Arten von Niederwerfungen auf, diese solltest du wissen.

Dies ist der Teil, den wir am meisten praktizieren, egal ob wir Laien, Novizen oder Mönche sind. Aber Sie müssen verstehen, wie man sich richtig verbeugt. Wenn Sie es nicht klar verstehen, werden Sie Fehler machen und negatives Karma ansammeln. Sie müssen also wissen, wie Sie das Schlechte vermeiden und das Gute steigern können.

1) Niederwerfung mit Arroganz

Bei der Niederwerfung einen arroganten Geist haben: Zur Zeit Buddhas gab es auch Leute anderer Religion, die Niederwerfungen vor Buddha machten, weil sie sahen, dass andere das machten, aber dabei hatten sie einen

arroganten Geist ihm gegenüber. Als buddhistischer Schüler sind nur wenige Menschen dem Buddha gegenüber überheblich, aber es gibt ein Gefühl des Stolzes gegenüber Mitpraktizierenden: Zu sehen, dass die eigenen Niederwerfungen ansehnlicher sind, als die der anderen, oder dass man eine höhere Anzahl schafft, dadurch wird die Niederwerfung zu einem unheilsamen Dharma.

2) Niederwerfung mit Suche nach Anerkennung

Der Wunsch, besser zu sein als andere, der Wunsch, gelobt und gepriesen zu werden, im Allgemeinen der Wunsch, dass Ihr Ruf und Ihr Name hochgehalten wird.

Dies sind zwei Arten der Verbeugung, die vermieden werden sollten. Im Folgenden finden Sie fünf Arten der Verbeugung, die entwickelt werden sollten.

3) Niederwerfung mit Verehrung (respektvoller Umgang mit Körper und Geist)

Was die Form angeht, sie muss mit dem Geist im Einklang sein. Ihr Geist muss ein Gefühl des Respekts (ein wenig Zuneigung) für den Buddha haben. Wenn Sie sich also verneigen, müssen Sie diesen Respekt auch zeigen: Körper und Geist sollten Verehrung ausdrücken. Im Dharma-Juwelen-Plattform-Sutra gibt es eine Geschichte: Es gab einen Mönch, der 300 oder 3.000 Kapitel des Lotussutra rezitierte und sie dann nach oben trug, um den Sechs Patriarchen zu huldigen. Sie fragten, warum wirfst du dich nieder, aber deine Fünf Punkte berühren nicht den Boden, dies zeigt einen Mangel an Respekt. Deswegen müssen die 5 Körperteile bei der Verbeugung vor dem Buddha den Boden berühren: 2 Ellbogen (und 2 Hände) + 2 Knie (und 2 Füße) + die Vorderseite des Kopfes, das sind die fünf Körperteile. Wenn Tibeter sich verbeugen, legen sie sich manchmal mit dem Gesicht nach unten, ohne den Boden zu berühren. Wenn sie mit der Verbeugung fertig sind, klopfen sie mit den Händen auf den Kopf.

4) Niederwerfung mit Weisheit

Der Praxisplatz ist wie ein Juwelennetz: Meditieren Sie über das himmlische Juwelennetz Indras. Am Netz sind Perlen befestigt. Eine Perle spiegelt alle darin enthaltenen Perlen wider. Wenn sie eine Perle anschauen, dann sehen sie die Spiegelung aller Perlen darin. Die Buddhas spiegeln sich genauso darin wider. Ihr Körper erscheint vor jedem Buddha, um ihm zu huldigen. Wir müssen zuerst vor 1 Buddha üben, dann vor 3 Buddhas, 1 Buddha in der Mitte und 2 auf beiden Seiten, wir visualisieren 3 Körper, die vor den 3 Buddhas stehen. 5 Buddhas, 1 Buddha in der Mitte und 4 Buddhas stehen in 4 Richtungen. Oder bei 10 Buddhas befindet sich 1 Buddha in der Mitte und die restlichen 9 Buddhas stehen herum. Wenn Sie so langsam üben, wird sich Ihre Weisheit öffnen und wachsen, daher nennt man es Ritual zur Eröffnung der Weisheit. Je mehr man kontempliert, desto mehr wird die Fähigkeit zur Kontemplation wachsen. Mit nur einer Verbeugung kann man sich vor 100.000 Buddhas verneigen. Es gibt also Praktizierende, die sich nur wenig verbeugen, aber viel Verdienst erzeugen, im Gegenteil, gibt es viele Menschen, die sich viel verneigen, aber wenig Verdienst erzeugen, oder sogar viele Menschen, die sich viel verneigen, und keinen Verdienst erzeugen, und ihre Sünden nehmen zu, wenn sie sich verneigen, entsprechend den ersten beiden Möglichkeiten.

5) Niederwerfungen mit dem Dharmadhatu

Wir sehen oft nur diesen Bereich der Erde, sehen aber keine anderen Bereiche. Der Buddha lehrte, dass es Buddhas in allen zehn Richtungen der Welt gibt. Die obige Art der Verbeugung besteht darin, als einzelne Person sich viele Buddhas vorzustellen. Hier geht es darum viele Buddhas in vielen Richtungen zu visualisieren. Die Essenz des Buddha ist dieselbe, aber sein Aussehen kann variieren: verschiedene Farben, Formen und Mudras. Es gibt unzählige Buddhas in jeder Richtung, also meditieren Sie auf diese Weise, um Respekt zu erweisen. Dies wird die Dharmadhatu-Verbeugung genannt. Es gibt kein Hindernis, nicht nur gegenüber den Buddhas im Osten und Westen, sondern vor den Buddhas in allen 10 Richtungen verbeugen wir uns. Dies ist ein Ritual, das uns hilft, in unserer Sichtweise ungehindert in Bezug auf Limitierungen zu werden. Wir denken oft, dass alles Grenzen hat: Länder haben Grenzen, der Globus hat die Atmosphäre als Grenze...diese Fähigkeit, Grenzen aufzubrechen, wird uns später helfen Sutren wie das Shurangama-

Sutra, das Avatamsaka-Sutra zu praktizieren, so dringen wir leicht in ihren Dharma ein, ohne Hindernisse.

6) Niederwerfung vor der wahren Gestalt

Die Statue ist ein Symbol und besteht aus allen möglichen Materialien, aber wenn man sich vor einem Stück Zement verneigt, heißt das nicht, dass dadurch kein Verdienst entstehen würde. Obwohl es sich also um eine Betonstatue handelt, ist dies der Ausstrahlungskörper Buddhas. Buddha hat sich in ein solches Symbol verwandelt, damit wir ihn anbeten können, und dann visualisieren wir die wahre Natur Buddhas, denn wir verneigen uns nicht vor der Materie, sondern vor Buddhas Weisheit, Befreiung und Erlösung fühlender Wesen und diese Weisheit kommt durch die Statue zum Ausdruck, wir müssen uns vor allen Tugenden Buddhas verneigen.

7) Niederwerfung vor der wahren Gestalt ohne Unterschiede

Der Bhagavan ist schon Buddha geworden, wir sind noch werdende Buddhas. Wir verneigen uns vor ihm und streben an den gleichen Status wie er zu erlangen, und aus keinem anderen Grund. So zeigt sich die Gleichwertigkeit von Buddha und uns. Wenn wir nicht den Wunsch haben Buddha zu werden und uns deswegen niederzuwerfen, dann gibt es überhaupt keine Gleichheit, keine Gleichheit im Ursache-Wirkungs-Aspekt der Niederwerfung. Wenn Sie sich verbeugen, können Sie anfangen zu denken: Der Bhagavan ist der gewordene Buddha, ich bin ein werdender Buddha, deswegen nutze ich die Ursachen der Niederwerfung, um Buddha zu werden.

Diese 5 Arten der Verbeugung entwickeln sich von einem niedrigen Niveau zu einem hohen Niveau: Die erste Art der Verbeugung ist emotionaler Art, während die folgenden 4 Arten der Verbeugung dem Geist angehören, weil sie eine Visualisierung erfordern. Die drei Arten der Verbeugung 2, 3 und 4 bestehen darin, über das Aussehen zu meditieren, und die letzte Möglichkeit besteht darin, über die Natur zu meditieren. Die Betrachtung der Gleichheit scheint einfach, ist aber schwierig.

Bei Niederwerfungen solltest du dich nicht in der Mitte der Gebetshalle positionieren, weil das die Position vom Abt ist.

Im Moment bin ich im Praxis-Alter noch jung, daher ist es in Ordnung, mich auf einer der Seiten der Halle zu verneigen, aber später, wenn ich im Praxis-Alter gestiegen bin und in einen anderen Tempel gehe, lädt mich der Abt vielleicht ein, mich in der Mitte der Halle zu verneigen. Aber das Beste ist, diese Position dem Abt zu überlassen. Dies ist der ursprüngliche Platz des Abtes, auch wenn man selbst älter ist als er. Zum Beispiel, wenn man das Haus eines anderen betritt, ist man nicht Eigentümer des Hauses, auch wenn man reicher ist. Deshalb sollte ich mich daran erinnern und es für immer in Erinnerung behalten. Wenn ich mich so verhalte, wird es einen guten Eindruck hinterlassen. Alle Haltungen, die wir lernen, sollten mit der Sangha harmonieren und Zwietracht vermeiden.

Wenn jemand Niederwerfungen macht, solltest du nicht oberhalb ihres Kopfes die Person überqueren.

Denn das ist nicht nur respektlos gegenüber der Person, die sich verbeugt, sondern auch respektlos gegenüber dem Buddha, genau wie zwei Menschen reden und Sie sie im Vorbeigehen unterbrechen.

Beim Hände Zusammenfalten, sollten deine zehn Finger nicht ungeordnet, deine Hände nicht hohl in der Mitte und deine Finger sollten nicht in der Nase sein. Deine Hände sollten nicht zu hoch oder zu tief sein, sondern auf der richtigen Stelle in Brusthöhe.

In Tibet lässt man beim Händefalten die Mitte nicht frei, sondern steckt zwei Daumen hinein. Die Mitte soll den Juwelen des Bodhisattva Avalokiteśvara symbolisieren.

Du solltest keine Niederwerfungen zu unangemessenen Zeiten machen und falls doch solltest du warten bis alle schon zur Ruhe gekommen sind.

Nehmen wir an, es gibt vier Übungszeiten am Tag im Kloster, aber es ist unpassend, den Buddha außerhalb der Übungszeit anzubeten. Wenn sie zu solch einer Zeit Niederwerfungen machen möchten, dann an einem Ort wo niemand sonst ist. Vor allem nicht an einem Ort, wo jemand gerade eine Zeremonie durchführt, den dies hat den Charakter, nach Ruhm zu streben

und sich vor der Arbeit zu drücken. Die Schwierigkeit im Meditieren besteht darin, aufeinander zu achten, um anderen nicht Unbehagen zu bereiten oder sie zu behindern. Wenn Sie sich verbeugen und andere verärgert sind, machen Sie einen Fehler. Wer zum richtigen Zeitpunkt Niederwerfungen machen möchte, muss Ort und Zeit kennen.

Wenn der Lehrer Niederwerfungen macht, solltest du keine Niederwerfungen auf gleicher Höhe machen, sondern mit einem gewissen Abstand hinter ihm sein.

Wir dürfen uns gleichzeitig verbeugen, aber hinter dem Lehrer stehen.

Wenn der Lehrer jemanden begrüßt oder sich vor jemandem verbeugt, solltest du nicht gleichzeitig es ihm gleichtun.

Denn wenn du hinter ihm stehst, wenn du dich verbeugst, bist du unhöflich gegenüber der anderen Person, aber wenn du neben deinem Lehrer stehst und dich verbeugst, bist du unhöflich gegenüber deinem Lehrer. Also ist es am besten, wenn Sie jemanden treffen und der Meister sich verbeugt, bleiben sie stillstehen. Dies hat viel vom Konfuzianismus. Wenn wir im östlichen Umfeld diese kleineren Manieren verwerfen, dann machen wir uns unbeliebt. Die anderen denken dann, die Ordinierten haben kein Benehmen. Wenn wir diese Kleineren nicht praktizieren, dann wird es auch schwer die tiefgründigen Dinge zu praktizieren. Im Osten verschränken wir die Hände auch nicht hinter dem Gesäß.

In seiner Gegenwart solltest du nicht gegenüber einem Gleichrangigem Niederwerfungen machen, oder von anderen Niederwerfungen annehmen. Wenn du Sutren oder Buddha Statuen in der Hand hältst, solltest du keine Niederwerfungen machen gegenüber anderen.

Wenn Sie mit dem Meister unterwegs sind und einen anderen Novizen treffen, dann sollten Sie sich nicht verbeugen. Wenn Sie beispielsweise ein Sutra-Buch in der Hand halten und einem Ehrwürdigen begegnen, sollten Sie sagen: Hallo, Ehrwürdiger und Sie können Ihren Kopf leicht neigen, das Gebetsbuch aber auf keinen Fall unter Ihre Achselhöhle klemmen und sich

dann verneigen. Die Sutren des Dharmas helfen uns erleuchtet zu werden, und da die Buddha-Statue, die Reinkarnation des Sutra-Lehrers ist, verneigen wir uns nicht, wenn wir es halten. Das Sutra zu halten oder sich vor dem Buddha zu verneigen ist kein Unterschied. Wenn in den Sutren Buddhas aus anderen Richtungen dem Bhagavan entgegenkommen, verneigten sie sich auch nicht vor dem Bhagavan. Maximal Bodhisattvas verneigen sich vor ihm. Dieser Teil gehört zum Buddhismus.

Regel Nr. 7 – Hören von Dharma

Nachdem Sie die notwendigen Dinge im täglichen Leben gelernt haben, wie zum Beispiel: dem Lehrer dienen, dem Orden beitreten, mit der Gemeinschaft essen und Verbeugungen machen, dann fahren Sie mit dem Dharma-Studium fort.
Für Sramanera ist das Hören des Dharma zweitrangig und nicht die Hauptsache, denn Sramanera müssen zuerst die Dinge eines Sramanera verstehen: Nach chinesischen und vietnamesischen Traditionen sind dies die vier Bücher: Gelübde, Manieren, Merkverse und Ermahnungstext und die beiden Praxiseinheiten, das ist die Grundlage, die man beherrschen sollte und nicht nur auswendig lernen sollte. Den Dharma halten, heißt verstehen und im Alltag anwenden. Es gibt viele Dinge, die wir leicht vergessen, wenn wir nicht aufmerksam sind, denn sie sind nicht wie im weltlichen Leben, sondern ein Dharma für Menschen, die in die Hauslosigkeit gegangen sind. Nach den ersten zwei Jahren der Praxis der vier Bücher des Vinaya können Sie dann den Dharma ein wenig mehr lernen: Dies bezieht sich auf den Inhalt der zwei Praxiseinheiten, der Morgen und Abendpraxis. Dies ist die Reihenfolge des Lernens in der Vergangenheit gewesen. Heutzutage haben sich die Dinge sehr verändert, daher sollten wir den Dharma studieren, denn heutzutage sind die Dinge anders als früher in Bezug auf die Laien. Diese kümmerten sich früher um die Landwirtschaft und studierten selten den Dharma, aber jetzt haben sie viel Zeit, den Dharma zu studieren und wenn sie als Sramanera die Antwort nicht wissen, wird es Ihnen peinlich sein, aber Sie sollten sich nicht schämen, denn ein Novizenmönch darf die Sutren noch nicht studieren, also sollten die Laien die Bhiksu fragen. Ein Sramanera muss nach dem Dharma praktizieren, wenn er dem Dharma folgt und praktiziert, ist es nicht möglich, dass man ihm etwas vorwerfen kann, aber wenn er mit

Laien über Dharma-Lehren philosophiert, wird er trotzdem ausgeschimpft, weil dies nicht Sramanera-Sache ist.

Wenn du die Ankündigung vor der Dharma-Halle siehst, solltest du früh genug in der Dharma-Halle erscheinen und nicht erst auf den Schlag der Dharma Trommel warten, indem du deine Kleidung zurecht machst, nicht umherschaust, sondern direkt hingehst.

In großen traditionellen Pagoden und Klöstern gibt es eine Person, die das Holzbrett schlägt, z.B. um in die Haupthalle zu gehen, zum Frühstücken, zum Arbeiten, alle unsere Arbeiten richten sich nach dem Klang des Holbrettes: Je nachdem ob kurz oder lang geschlagen wird oder wie oft, wissen wir welche Tätigkeit ansteht.

Wenn ein Bhiksu geht, um dem Dharma zuzuhören, trägt er die 7-teilige Robe, nicht die 5-teilige und nicht die 9-teilige Robe, während der Sramanera nur eine Robe tragen muss, die einstreifige Robe oder das graue Gewand.

Dort angekommen, solltest du gerade und aufrecht sitzen. Du solltest nicht durcheinander sprechen oder laut Husten.

Wenn es sich um eine Krankheit handelt, sollten Sie rausgehen und dann wieder hineinkommen, sonst werden die anderen abgelenkt und können den Dharma nicht hören.
Wenn Sie dem Dharma zuhören, müssen Sie den Dharma als Medizin zur Heilung Ihrer Leiden betrachten. Sie sind der kranke Mensch und der Dharma-Meister ist wie der Arzt. Sie müssen einen solchen Geist haben, um dem Dharma richtig aufzunehmen, sonst werden Sie die drei großen Fehler begehen. Nach tibetischer Tradition:
a) Wie eine umgedrehte Schüssel: Wenn Sie unaufmerksam, abgelenkt oder schläfrig sind, egal wie viel Wasser fließt, nichts kommt in das Innere der Schüssel. Bevor Sie zuhören, müssen Sie Ihren Geist wachhalten, Ihr Gesicht, Ihre Hände und Füße waschen.
b) Wie eine Schüssel mit Löchern: Wenn Sie dem Dharma zuhören, müssen Sie aufmerksam sein und dürfen nicht halb zuhören und halb beim Nachdenken oder Analysieren sein. Sonst wird ein Teil durchfließen und nur ein wenig bleibt in der Schüssel. Die Person, die dem Dharma zuhört, muss

sich an alles erinnern, was der Lehrer präsentiert, einfach mit ruhigem Geist zuhören, und erst nach einer Zeit des Hörens von Dharma, kann man gleichzeitig zuhören und nachdenken.
c) Wie eine Schüssel, die mit Gift verunreinigt ist: Dies bedeutet, wenn man zuhört und gleichzeitig prüft ob der Lehrer richtig unterrichtet oder nicht, ob er Fehler macht. Also dem Lehrer gegenüber einen respektlosen Geist zu haben, dem Dharma gegenüber einen wählerischen Geist zu haben. Wenn du mit diesem Geist dem Dharma zuhörst, wird dein Geist noch mehr verschmutzt, selbst wenn es ein guter Dharma ist. Genauso wie eine Schüssel mit Gift, selbst wenn man sauberes Wasser hineingießt, wird es immer noch giftig sein.
Dies sind drei Fehler, die man vermeiden muss, wenn man dem Dharma zuhört.

Ähnlich verhält es sich bei den Manieren:

Beim Hören des Dharma, solltest du den Inhalt dir gut merken und in die Praxis umsetzen. Du solltest dir nicht interessante Inhalte merken, nur um des intellektuellen Wissens oder des Diskutierens wegen. Wenn du das Gehörte noch nicht verstanden hast, solltest du nicht sagen, dass du es verstanden hast und zu voreilig darüber sprechen.

Dies sind drei Fähigkeiten: Studieren oder Hören, Kontemplieren und Praktizieren. Kontemplieren bedeutet Erinnern und Nachdenken. Zuhören, um zu üben, aber zuzuhören, um Wissen zu erlangen, ist wie ein Tonbandgerät, das hat keinen Nutzen. Sie müssen dieses Verständnis anwenden, um damit zu praktizieren, dann können Sie die drei Weisheiten entwickeln: Weisheit durch Hören, Kontemplieren und Praktizieren. Wenn ich zuhöre, wähle ich nicht, was gut ist und mir gefällt und was mir nicht passt, das verwerfe ich und erzähle es dann anderen. Wenn wir mit so einem Geist einen Film schauen, dann ist das ok. Aber wenn Sie mit einer solchen Denkweise dem Dharma zuhören, werden Sie Fehler machen, und diese Nachlässigkeit wird dazu führen, dass Sie die Schriften verwerfen und Ihren Geist und Weisheit nicht erweitern, um den ganzen Dharma aufzunehmen.

Um es klar zu verstehen, müssen wir es anwenden und üben, denn nur durch Übung können wir zum Beispiel Folgendes verstehen: Wenn wir die

Körperachtsamkeit nicht praktizieren, werden wir nicht verstehen was die Essenz des Gewahrseins mit dem Körper ist. Denn wenn wir üben, werden viele Schwierigkeiten auftauchen, erst dann werden wir um Unterweisung bitten, um in der Praxis weiterzukommen. Wenn ich nicht gründlich übe, weiß ich nicht, was ich fragen soll, und dadurch wissen die Lehrer, wenn sie Ihre Fragen hören, ob diese Person übt oder nicht oder ob man nur aus der Überlegung heraus fragt. Wenn Sie es verstehen, können sie das Thema klar darlegen. Wenn Sie es nicht verstehen, sagen Sie einfach, dass Sie es verstehen. Das Schlimmste ist, zuzuhören, ohne zu üben, und dann darüber zu reden oder es anderen zu erzählen.

Lernen Sie die vier Bücher und zwei Praxiseinheiten auswendig, um sie in die Praxis umzusetzen. Außerdem müssen Sie die Lehre dahinter verstehen. Natürlich gibt es sehr tiefgründige Dinge, wie im Herzsutra, da ist es in Ordnung, wenn Sie es nicht verstehen, weil Sie immer noch ein Sramanera sind, aber wenn sie nichts von den vier Büchern verstehen, dann ist es ein Fehler.

Junge Sramanera´s, welche noch unsicher im Vinaya sind, sollten den Vinaya studieren und nicht zu früh zu den Dharma Belehrungen gehen.

Oft studieren die jungen Mönche nur den Vinaya, dürfen aber nicht den Dharma hören, weil ihr ungeöffneter Geist geschmiedet werden muss, wie ein Schmied, der eine Eisenstange ins Feuer legt, sie dann herausnimmt, sie schlägt und sie dann wieder in das Feuer steckt, bis es zu einer Eisenstange wird. Das Bewusstsein ist so hart wie ein Stück Eisen, aber wenn man weiß, wie man es mit dem Dharma, mit den Gelübden, mit dem Feuer der Geduld kocht, wird es zu einem Schwert der Weisheit und kann Probleme beseitigen, daher ist ein Praktizierender sowohl ein Schmied als auch ein Bauer. Der Geist ist wie ein Feld, das gepflegt werden muss, oder wie ein Stück Eisen, das geschmiedet werden muss. Sie müssen Ihren Geist trainieren, um geschmeidig zu sein, weich wie ein Schwamm, dann wird Ihr Dharma-Studium gute Ergebnisse bringen. Klar, im Gegenteil, wenn Ihr Geist noch rau und hart ist, wird er wie ein Stein sein, das hineinfließende Wasser bleibt nur außen haften, dringt aber nicht ins Innere ein. Der Geist des jungen Sramanera ist immer noch hart und kann den Dharma nicht aufnehmen. Daher raten die Patriarchen Ihnen auch, die Dinge des Sramanera klar zu verstehen, bevor Sie den Dharma studieren.

Regel Nr. 8 – Buddha-Dharma lernen

Sramanera dürfen noch nicht den Dharma studieren, wenn sie es möchten, müssen sie sich die Zustimmung des Meisters einholen. Ältere Sramanera haben mehr Auffassungsvermögen als die ganz jungen Novizen, daher können sie schon den Dharma studieren, aber wenn sie dies nicht mit dem Meister vereinbaren, dann werden sich mit der Zeit falsche Ansichten im Geist entwickeln und später wird dies schwer zu beheben sein. Die Grundlage der falschen Sichtweise ist der Glaube an Ewigkeit und der Glaube an Endlichkeit. Der Glaube an die ewige Existenz besteht darin, zu glauben eine Seele zu haben, die für immer existiert und sich nicht verändert. Der Glaube an Endlichkeit besteht darin, zu glauben, dass man nur dieses eine Leben lebt. Wir denken zwar, dass wir nicht an diesen beiden festhalten, aber wenn wir auf unser Leben schauen, auf unsere Gewohnheiten und Gedanken, dann sehen wir, wie wir eigentlich an Beständigkeit oder Endlichkeit anhaften. Die Menschen, die an Endlichkeit anhaften sind jene, die denken, dass sie alles versuchen müssen, was sie in diesem Leben nur tun können und in Anhaftung verfallen, weil sie denken, dass es nach diesem Leben nichts mehr gibt. Im Gegenteil, es gibt Menschen, die weiterhin ein böses Leben führen, weil sie denken, dass sich die Seele nicht von einem Leben zum nächsten verändert, also neigen sie dazu, in die Falle der Beständigkeit zu tappen. Wenn ältere Menschen dem verfallen, dann ist es schwer für sie diese Sichtweisen zu ändern. Daher lehrte Herr Chau Hoang in den Manieren:

Du solltest erst den Vinaya lernen, danach die Sutren und nicht diese Reihenfolge umkehren. Du solltest erst deinem Lehrer Bescheid sagen, wenn du ein Sutra lernen möchtest, erst wenn du es gelernt hast, solltest du erneut Bescheid geben, dass du andere Sutren lernen möchtest.

Den Vinaya zu studieren ist die Grundlage eines Praktizierenden. Viele Gelehrte auf der Welt studieren den Buddhismus sehr breit, aber sie sind nicht unbedingt Buddhisten. Der Unterschied zwischen einem Buddhisten und einem Nicht-Buddhisten liegt in der spirituellen Methode: Die Essenz der Gelübde ist die Zuflucht zu den Drei Juwelen, das Vertrauen zu Buddha, Dharma, Sangha und was die Gelübde-Gestalt angeht, so ist dies die Gelübde zu studieren und zu bewahren. Wenn man die Gelübde nicht studiert, dann weiß man auch nicht wie man sie halten soll. Wenn ich die Gelübde nicht halte, bin ich kein wahrer Mönch oder Buddhist.

Du solltest nicht den Staub von den Sutren mit dem Mund herunter pusten.

Sondern wischen Sie den Staub mit einem sauberen Handtuch ab. Von allen Reliquien des Buddha: Blut, Haare, Knochen ..., keine der Reliquien kann sprechen, aber die Sutren können sprechen und den Dharma transportieren, also muss jeder, der Relikte respektiert, egal wie sehr auch immer, die Sutren noch mehr respektieren. Deshalb lehrte der Buddha in vielen Sutren, wertvolle Kästen herzustellen, um die Sutren darin aufzubewahren und sie hoch oben aufzubewahren.

Auf dem Tisch, wo du Sutren lernst, solltest du nicht Tee und verschiedene andere Sachen platzieren.

Die Oberfläche des Sutra-Tisches sollte nur für die Sutren benutzt werden und für nichts anderes. Als Assistent sollten Sie darauf achten.

Wenn jemand gerade Sutren lernt, solltest du nicht zu nahe an dessen Tisch stehen oder diese Person direkt vor seinem Tisch überqueren.

Weil wir die Sutren respektieren und die Person, die das Sutra rezitiert, stören würden.

Du solltest nicht mit lauter Stimme Sutren lesen und die Sangha stören.

In einer Halle können 10 Sramanera´s zusammen schlafen, daher müssen die Gebete still gesprochen werden, um die Stille für andere zu bewahren.

Sramanera´s, welche die Sramanera Pflichten noch nicht komplett gelernt haben, sollten keine Bücher lernen, über nicht buddhistische Themen wie: weltliche Manieren oder Geschichte und Politik etc. Du solltest nicht extra Ritual Texte aussuchen, um sie zu lernen. Du solltest keine gefälschten Sutren lernen. Du solltest keine Astrologie, Hellseherei, Medizin, Militär, Geographie, Prophezeiung oder Horoskop, Astronomie, Taoismus Bücher, bis zu Bücher, die von Dämonen und Hexen etc. handeln, lernen. Du solltest keine Gedichte und Kunst Bücher lernen. Du solltest keine nicht buddhistischen Bücher lesen, es sei denn deine intellektuelle Fähigkeit ist reif genug dafür, um die buddhistische Lehre mit anderen zu vergleichen, dann kannst du sie lesen, aber du solltest nicht dabei den Wunsch haben, es

zu erlernen und zu praktizieren. Du solltest nicht das Dichten lernen. Du solltest keine Schönschrift oder Kaligraphie üben, leserlich schreiben reicht aus.

Da dies den Geist ablenkt und den spirituellen Geist beeinträchtigt. Wenn wir Rituale ausführen können, dann gehen wir zu den Laien und das ist erschöpfend, diese bieten dann Essen und Reichtümer an und durch diese Interkationen können wir leicht im Geist befleckt werden. Um weltlichen Menschen zu nutzen, müssen wir sehr auf unseren Geist achtgeben.

Für Praktikzierende ist Poesie schädlich, weil sie den Geist trübt. Beim Schreiben von Gedichten werden die Sinne von der Welt angezogen und tauchen in die Welt ein, wodurch Emotionen entstehen, dadurch wird Poesie geschaffen.

Rituale zu rezitieren für Laien ist nicht das Mittel, um ihren Geist zu transformieren, dafür ist der Dharma-Unterricht gedacht. Aber wenn die Menschen im Aufnehmen des Dharmas Schwierigkeiten haben und auf Hindernisse stoßen, dann sind die Rituale auch ein geschicktes Mittel, um sie auf den Weg zu bringen.

Regel Nr. 9 – In den Tempel und in das Kloster gehen

Wenn du in das Kloster gehst, solltest du nicht das mittlere Tor nehmen, sondern die Nebentore benutzen. Wenn du durch das linke Tor gehst, solltest du mit dem linken Fuß eintreten, wenn du durch das rechte Tor gehst, den rechten Fuß benutzen.

Die Tempel besitzen drei Tore. Das mittlere Tor entspricht dem Madhyamaka, dem Weg der Mitte. Also nicht Täuschung und nicht Leerheit, eben der letztendliche Sinn des Dharma. Das linke Tor entspricht dem Hinayana. Also es gibt die Wahrheit und es gibt die Täuschung. Das rechte Tor entspricht dem Mahayana. Also der Leerheit.
Menschen, die den Tempel betreten, müssen sich darüber im Klaren sein, wozu sie den Tempel betreten.

Du solltest nicht ohne triftigen Grund in die Gebetshalle gehen. Du solltest nicht ohne triftigen Grund in den Stupa hinein oder hinauf gehen.

Sondern um zu praktizieren oder um den Altar-Service auszuführen.

Wenn du in die Gebetshalle oder Stupa hineingehst, solltest du im Uhrzeigersinn gehen und nicht umgekehrt.

Dies ist sowohl eine taoistische Sichtweise, als auch eine buddhistische Sichtweise. Der Richtung der Erdrotation folgen, der Richtung der natürlichen Bewegung folgen, denn der Buddhismus ist die Erklärung der Natur, man muss also im Einklang mit der Natur leben, um sie zu verstehen, um die Natur zu spüren. Aber das Gegenteil bedeutet, dass man sich weit von der Natur entfernt und nach und nach ihre wahre Natur nicht mehr verstehen kann. Gehen sie nicht in der Mitte in die Haupthalle, sondern über eine Seite. Der Mittelweg ist nur für den Abt.

Du solltest nicht in der Gebetshalle und Stupa spucken oder deine Nase schnauben.

Machen Sie keine unreinen Dinge. Auch wenn Sie Müll sehen, heben Sie ihn auf und werfen Sie ihn weg. Sagen Sie nicht, dass dies die Aufgabe des Altar-Dienstes ist. Als Mönch, der in einer Praxisumgebung lebt, muss man ein stärkeres Bewusstsein als normal haben und seinen Egoismus aufgeben.

Wenn du den Stupa umrundest, solltest du 3, 7, 10, 100 Runden gehen und die Anzahl dir merken.

Im tantrischen Buddhismus oder in Indien legen sie großen Wert auf die Gehmeditation, das Umrunden von Stupas oder das Umrunden von Buddha, daher umrunden sie Buddha in den Sutren oft drei Mal. Beim Umrunden gehen wir nicht spazieren und machen das nicht um uns ablenken zu lassen. Es gibt Praktizierende, die beim Umkreisen ein bestimmtes Thema anstreben: Drei Juwelen, Drei Schulungen (3 Runden), Fünf Kräfte (5 Runden), Sieben Faktoren der Erleuchtung (7 Runden). Eine ungerade Anzahl von Runden zu absolvieren, nicht eine gerade Anzahl von Runden, hilft uns, fleißig zu sein. Nach 6 Runden müssen wir versuchen, noch eine Runde zu machen, um 7 Runden zu machen, nach 10 Runden müssen wir versuchen, noch eine Runde zu machen, um 11 Runden zu machen.

Du solltest nicht deinen Hut oder Gehstock etc. an die Wand der Buddha - Halle stellen.

Lassen Sie Stöcke oder Stäbe nicht aus Respektlosigkeit an der Wand im Buddha-Tempel stehen, sondern legen Sie diese bei der Wand auf den Boden, damit andere nicht versehentlich stolpern.

Regel Nr. 10 – Mit der Sangha in der Meditationshalle sein

In diesem Teil geht es mehr um das Schlafen. Früher schliefen die Menschen nicht in getrennten Räumen, sondern in einem großen Raum mit vielen Schlafkisten, die etwa einen Meter breit waren. Auf der Kiste befand sich eine Matte und darunter ein Fach für persönliche Gegenstände. Die meisten Aktivitäten in der Halle waren eng mit der Kiste verbunden.

Auf deinem Meditationspodest, solltest du nicht dein Gewand, sowie dein Bettzeug laut ausschütteln, damit der Staub nicht herumfliegt und die Nebenan nicht gestört sind.

Wenn mein Geist zu rau ist, kann ich nicht auf die Menschen um mich herum achten, was dazu führt, dass die Gedanken anderer Menschen aufgewühlt werden. Also gehen wir raus auf den Hof, um die Sachen auszuschütteln. Die Patriarchen lehren, wie man die Würde auf subtile Weise wahren kann, ohne die umliegenden Lebewesen, insbesondere die umliegenden Sramanera, zu beeinträchtigen:

1. Üben Sie, ein Herz voller Liebe und Respekt für die Menschen zu haben, die mit Ihnen zusammenleben. Erst mit dieser Sichtweise können wir wahre Erfolge haben, egal wo, egal bei was.
2. Sie müssen wissen, bescheiden zu sein, sich niedrig zu fühlen und das Gefühl zu haben, dass Sie viel lernen müssen.
3. Was auch immer Sie tun, Sie müssen es zur richtigen Zeit und zum richtigem Augenblick tun: Wenn es Zeit zum Aufwachen ist, dann wachen sie auf. Ebenso beim Schlafen, Aufstehen und Hinsetzen. Aufgrund dieser Ausführung zur richtigen Zeit, lernen wir welche Dinge notwendig sind und welche überflüssig sind. Auch wann wir uns verbeugen und wann wir gerade stehen bleiben, müssen wir lernen. Wie die Verbeugung vor Buddha: Beim

Niederwerfen, beugen sie sich ganz nach unten und stehen dann wieder auf und stehen gerade. Nicht nur ein bisschen nach unten und dann krumm stehen und wieder schnell nach unten. Wie im Abschnitt „Arbeit mit der Gemeinschaft“, wenn es Zeit zum Arbeiten ist, dann wird gearbeitet. Wenn es Zeit zum Ausruhen ist, dann ruhen Sie sich aus. Nicht entgegengesetzt, wie wenn die Gemeinschaft arbeitet und sie ruhen sich aus oder die Gemeinschaft ruht und Sie arbeiten.
4. Die Sprache muss korrekt, geradewegs, gut gesprochen sein, ohne Unsinn oder Ausschweifungen.
5. Wir müssen lernen, still und geduldig zu sein, dann können wir viele subtile und gute Dinge tun.
Dies sind 5 Dinge, die Sie für den Rest Ihres Lebens lernen und praktizieren müssen, da sie viele Vorteile mit sich bringen.

Wenn du die Jalousien herunterlässt, solltest du mit einer Hand die Rolle halten und mit der Anderen langsam das Seil herunterlassen.

Tun Sie dies langsam und vorsichtig. Lassen Sie sie nicht los und machen Sie beim Hochziehen keinen Knall oder ein quietschendes Geräusch, das ist nicht würdevoll und die Jalousie könnte schnell beschädigt werden. Wenn die Jalousie ein Seil hat, sollten Sie diese am Seil mit einer Hand herunterlassen und mit der anderen Hand die Rolle halten. Lassen Sie das Seil jedoch nicht los, sodass sie krachend herunterfällt. Dies bedeutet, das Bewusstsein zu üben, Dinge behutsam und achtsam zu tun. Wenn Sie sich dessen nicht bewusst sind, wird alles, was Sie tun, grob sein.

Du solltest beim Gehen nicht mit deinen Schuhen laut schleifen.

Sondern wir müssen vorsichtig gehen. Früher haben die Sramanera keine Hausschuhe getragen, sondern Holzschuhe. Wenn sie auf Holzböden oder Fliesenböden gingen, durften sie grundsätzlich kein Geräusch machen. Wenn sie ein Geräusch machten, würden sie bestraft werden, also mussten sie wirklich sanft gehen, aber wenn man sanft gehen will, muss man zuerst die Ferse nach unten setzen und dann den Fuß absenken. Dies sind Subtile Dinge der Patriarchen, die im Vinaya festgehalten sind.

Du solltest nicht laut Husten, trocken oder schleimig.

Damit sich Ihre Mitmenschen nicht unwohl fühlen.

Du solltest nicht mit dem Nachbar Kopf an Kopf, Ohr an Ohr, plaudern.

Nicht nur auf der Schlafkiste, sondern, wenn Sie sich für das Klosterleben entschieden haben, dann egal wo Sie sind, sollten sie nicht über die Welt schwatzen. Der Buddha-Dharma ist so umfangreich und tiefgreifend, dass Sie Ihre freie Zeit nicht verschwenden können, indem Sie über die Welt quatschen.

Wenn gute Schulfreunde dich besuchen, dann solltest du nicht lange im Schlafsaal reden. Du solltest sie einladen zum Fluss oder unter den Baum zu gehen, um diskutieren zu können.

Weil weltliche Menschen es gewohnt sind, hart und laut zu reden.

Wenn du Sutren liest, solltest du auf deine Körperhaltung achten, deinen Geist sammeln und leise die Sutren betrachten.

Wenn Sie das Sutra lesen, müssen Sie sich konzentrieren und über das Sutra nachdenken, ohne etwas anderes zu tun, um Respekt vor dem Sutra zu zeigen und die Zeit nicht zu vergeuden. Lesen Sie nicht laut, sondern lesen Sie still.

Du solltest nicht die Meditationshalle durchqueren.

Dies hat dieselbe Bedeutung wie mit der Gebetshalle.

Du solltest immer auf deine feinen Manieren achten, wenn du von deiner Schlaf-Kiste auf und absteigst, sodass du deine Nachbarn dabei nicht störst.

Vermeiden Sie Geräusche, um die Person neben Ihnen nicht zu erschrecken und Ärger zu verursachen.

Du solltest nicht auf deinem Bett Sachen aufschreiben, außer wenn die Gemeinschaft Sutren liest.

Wenn man in einer Gemeinschaft lebt, muss man dasselbe tun, zur selben Zeit und nicht zeigen, dass man gerade etwas Besonderes macht. Wenn Sie

Sachen schreiben möchten, dann müssen Sie sich in einen privaten Raum wie in eine Bibliothek begeben.

Regel Nr. 11 – Arbeiten in der Gemeinschaft

Wenn wir in einer Gemeinschaft leben, müssen wir unsere Arbeit aufteilen, damit wir die Güte der Spender nicht missbrauchen. Viele Dinge, die in diesem Dharma gelehrt werden, dienen dazu, um an die vertrauensvollen Spender, den Meister, die Dharma-Geschwister und an einen selbst zu denken. Dies sind vier Dinge an die Sie sich erinnern sollten, wenn Sie in und für die Gemeinschaft arbeiten. Wenn Sie diesen Geist nicht hervorbringen, führt dies zu Misserfolgen und mehr unheilsamem Karma als Verdiensten. In der Regel bringt das Arbeiten für die Gemeinschaft Verdienste ein, weil man einen Geist des Dienens erzeugt, aber wenn man seinen Geist nicht bezähmt und die Manieren nicht auswendig lernt und entsprechend praktiziert, dann schadet man den Spendern, den Drei Juwelen oder der eigenen Spiritualität, egal wem wir schaden, es wird dazu führen, dass die eigenen Verdienste verloren gehen und abgenutzt werden. Daher sollten die Manieren sorgfältig erlernt werden. In den Manieren zum Leben in der Gemeinschaft gibt es etwas, das mit diesem Teil zusammenhängt: „Du solltest nicht, wenn du die Sangha hart arbeiten siehst, faul herumsitzen, der Arbeit aus dem Weg gehen und Ruhe für dich selbst beanspruchen.“ Diese Beiden Manieren sind eng miteinander verbunden.

Du solltest sparsam mit dem Eigentum der Sangha umgehen.

In der Sangha gibt es Unterteilungen: Beständig verweilende Sangha, Zeit-Sangha und die Gast Sangha. Jemand aus einer anderen Gemeinschaft, der für mindestens vier Tage in unserem Kloster bleibt und dann wieder abreist und wiederkommt für mindestens vier Tage, zählt zur Zeit-Sangha. Diese sollten sparsam mit dem Eigentum der beständig verweilenden Sangha umgehen. Gäste sind jene, die unter vier Tage bleiben.

Du solltest den Anweisungen des Verwaltungs-Mönches folgen und nicht widersprechen.

In einem Kloster, in dem es viele Mönche und Nonnen gibt, gibt es normalerweise einen separaten Kloster-Manager: In Vien Giac ist es

beispielsweise Lehrer Hanh Ly. Wenn Sie dorthin gehen, als Zeit-Sangha-Mitglied, müssen Sie den Manager fragen, welche Arbeit in der Gemeinschaft ansteht oder welche täglichen Aktivitäten zu erledigen sind, das ist der richtige Dharma und dem Abt des Klosters brauchen wir einfach nur zu begrüßen. Den richtigen Manieren entsprechend, wenn der Abt Arbeit verteilen möchte, dann muss er es über den Kloster-Manager machen, dieser wird dann die Arbeit aufteilen und es arrangieren. Genau wie in einem Unternehmen muss der Direktor, wenn er Mitarbeitern Aufgaben zuweisen möchte, den Manager kontaktieren. Dies ist das richtige System. Daher ist die Rolle des Kloster-Managers bei der Leitung aller Aktivitäten in einem Kloster sehr wichtig.

Wenn du Gemüse wäschst, solltest du es drei Mal waschen.

Da Gemüse in der Vergangenheit auf natürliche Weise angebaut wurde und daher daran viel Erde und Insekten anhafteten. Nach dem Waschen mit viel Wasser bleiben keine Rückstände zurück. Wenn es Insekten im Essen gibt, sollte man sie heimlich entfernen, das war die Nachlässigkeit des Küchenchefs, welcher das Gemüse nicht gründlich gewaschen hat. Heutzutage wird Gemüse sorgfältig in Tüten verpackt und nach dem Kauf im Supermarkt sollte es trotzdem noch dreimal gewaschen werden, da es mit vielen Pestiziden und Konservierungsmitteln besprüht wird. Früher war das Gemüse nach ein paar Tagen schon schlecht, heute kann es aufgrund von Konservierungsmitteln länger als eine Woche ohne zu verderben gelagert werden. Um es sauber für die Gemeinschaft zu halten, muss man das Gemüse also dreimal waschen.

Wenn du Wasser schöpfst, solltest du vorher deine Hände säubern.

Früher musste man beim Wasserschöpfen die Schöpfkelle in das Gefäß stecken, jetzt muss man nur noch den Wasserhahn aufdrehen. Bevor man jedoch arbeitet, muss man sich die Hände waschen, damit man mit den schmutzigen Händen nicht das Gemüse usw. beschmutzt.

Wenn du Wasser benutzt, solltest du genau hinschauen ob Insekten darin sind, falls dies so ist, solltest du das Wasser filtern und danach erst das Wasser benutzen.

Töten sie die Lebewesen nicht, indem Sie sie kochen. Heutzutage befinden sich keine Insekten im Wasser aus der Leitung. Heutzutage wird Wasser jedoch gefiltert, sodass es viel Chlor und Kalzium enthält. Es ist nicht empfehlenswert es direkt zum Kochen zu verwenden, sondern das Wasser zuerst abzulassen und dann am nächsten Tag zu benutzen. Wenn Sie für die Gemeinschaft kochen und arbeiten, müssen Sie einen umsichtigen Geist haben, denn diese Fürsorge wird Ihnen Verdienste und Segen bescheren, und mit dem Geist des Mahayana wird es Ihnen selbst und anderen zugutekommen.

Wenn es im Winter sehr kalt ist, solltest du nicht zu früh Wasser filtern, sondern auf das Aufgehen der Sonne warten.

Denn die Insekten könnten erfrieren, wenn sie aus dem Wasser gefiltert werden und in die kalte Umgebung geworfen werden. Wenn Sie Regenwasser zum Gießen von Pflanzen verwenden, müssen Sie sehen, ob es sich kräuselt oder nicht. Wenn Sie keine Kringel im Wasser sehen und es dann auf den Boden schütten, tritt keine Reue auf.

Wenn du den Ofen oder den Herd anfeuerst, solltest du kein modriges Holz benutzen.

Da sich in morschem Holz viele Insekten und Würmer befinden.
Wenn Sie verrottetes Brennholz verwenden müssen, müssen Sie es aufbrechen und schlagen, bis alle Insekten herausfallen. Lassen Sie es dann 1 oder 2 Tage lang stehen, sodass alle Tierchen herauskommen, bevor Sie das Brennholz verwenden. Andernfalls begehen Sie eine unheilsame Tat, brechen aber nicht das Gelübde vollkommen, weil es nicht Ihr Anliegen ist Insekten zu verbrennen.

Wenn du dein Unterhemd wäschst, solltest du erst die Zecken und Läuse entfernen.

Im Kloster gibt es zwei Hunde, in deren Fell sich Flöhe verstecken. Deshalb muss man seine Kleidung vor dem Waschen gründlich ausschütteln, damit sie vor dem Waschen herausfallen.

In den Sommermonaten, wenn du Wasser im Eimer benutzt hast, solltest du danach den Eimer umdrehen, denn wenn du ihn mit der Öffnung nach oben stehen lässt, entstehen Insekten darin.

Daher müssen alle Wassertöpfe und Fässer im Kloster abgedeckt werden, da sonst Insekten hineinfliegen und darin sterben können.

Alles Reis, Mehl, Gemüse, Obst, etc., solltest du nicht respektlos durcheinander legen, sondern mit Sorgfalt behandeln.

Bewahren Sie alles auf, was noch verwendbar ist, z. B. Bananen oder Äpfel, die an einer Stelle verfault oder gequetscht sind, dann benutzen Sie einfach den Teil der noch gut ist. Wir sollten sparsam mit allen Sachen umgehen, da sie von den vertrauensvollen Spendern bereitgestellt werden. Alles, was wir benutzen ist nicht unser Eigentum, wir verwalten sozusagen nur den Eigentum der Laien. Wir sind Menschen, die ein Feld pachten, der Same der Spender wird dort gepflanzt, ein Teil des Verdienstes genießen wir und ein Teil geht an die Spender zurück, weil wir das Land gepachtet haben von den Spendern, deshalb benutzen wir einen Teil des Verdienstes für die Praxis und der Rest gehört den Spendern. Es ist nicht gut die Gaben der Spender zu vergeuden: Wenn man sich nicht gut um das Land kümmert, wenn die Felder nicht gut bestellt werden, dann wird es nicht genug Ernte geben, wenn es an der Zeit ist, um die Pacht zu zahlen, Miete zu zahlen. Wenn man zu viele Schulden macht, dann nehmen die Spender ihr Land zurück und wir müssen im nächsten Leben als Diener in ihrem Haus arbeiten oder als Büffel auf den Feldern arbeiten.

Regel Nr. 12 – In das Badehaus gehen

Die meisten Dinge in diesem Dharma sind in der heutigen Zeit nicht mehr relevant, da früher Wasser gestaut wurde und zum Baden entnommen wurde. Je nachdem, ob es Winter oder Sommer war, war das Wasser unterschiedlich kalt oder warm. Im Winter musste man Wasser etwas aufkochen, dann das Gesicht waschen, dann den Körper und dann den Rest mit warmem Wasser baden. Heutzutage dreht man den Warm- und Kaltwasserhahn auf, aber die Manieren hier können immer noch angewendet werden: Wenn man zum Beispiel das Wasser aufdreht, das gerade warm

genug ist, gießt man es direkt vom Kopf bis zu den Füßen, stellt das Wasser ab und reibt dann die Seife ein.

Erst nimmst du warmes Wasser, um das Gesicht zu waschen. Danach wäschst du dich langsam von oben nach unten.

Dies kommt aus der orientalischen Medizin: Es macht den Körper leicht, weil durch die Wärme im Gesicht die Energie nach oben entweichen kann. Dadurch vermeiden wir Krankheiten wie Windschlag, Rheuma, Erkältung. Dies ist Wissen, welches Meister Chau Hoang aus der Orientalischen Medizin extrahiert hat.

Du solltest nicht hastig heißes Wasser schöpfen und deinen Nachbar damit bespritzen.

Früher gab es ein Gemeinschaftsbad, bei dem man in einer Reihe direkt am Wasser stand und dann badete, man durfte also nicht grob planschen, sondern musste langsam baden und das Wasser nicht über die Menschen um sich herumspritzen lassen.

Du solltest nicht im Duschhaus urinieren.

Jetzt gibt es neben jedem Badezimmer eine Toilette zum Urinieren. Im alten Indien badeten die Menschen im Wasser, das von der Quelle nach unter floss. In der Nähe von Truc Lam Vihara gab es ein Heißwasserbad mit drei Stufen, die oberste Stufe war für brahmanische Aristokraten, die mittlere Stufe war für das Baden von Kaufleuten der Mittelschicht und die untere Stufe diente den Mönchen zum Baden. Das Badewasser von der obersten Stufe der Adligen fließt in eine Wanne, in der die Mittelschicht baden kann, und nachdem die Mittelschicht gebadet hat, fließt es ab in eine Wanne zum Baden der Mönche, daher ist das gleichzeitige Baden und Urinieren unhygienisch und unhöflich. In China wurde früher Badewasser gesammelt und danach gefiltert, um Gemüse zu gießen, deshalb sollte man da beim Baden nicht urinieren und das Wasser verschmutzen, denn früher musste viel gespart werden. Wenn wir zu viele Ressourcen verschwenden, kommt es zu Naturkatastrophen und Überschwemmungen.

Du solltest nicht mit den Personen dort herumalbern, weil das Buch „Jen Tien Pao Giam“ spricht von einem Sramanera, der im Bad Witze macht und lacht, dafür die Vergeltung in der Hölle „kochendes Wasser“ erfuhr.

Auch wenn man drinnen alleine badet, ist es nicht angebracht, mit anderen draußen zu sprechen oder auch nicht beim Duschen zu singen.

Du solltest nicht an versteckten Orten duschen.

Versteckter Ort heißt, wo andere Menschen ihren Stuhlgang verrichten und urinieren.

Wenn du Hautkrankheiten hast, mit zum Beispiel Eiter, solltest du dich zuletzt waschen oder wenn die Hautkrankheit furchterregend ist, dann ziehe dich besser etwas zurück, damit die Anderen sich nicht angeekelt fühlen.

Heutzutage bedeutet gemeinsames Baden in die Sauna oder in das Schwimmbad zu gehen. Jetzt baden wir oft alleine, daher ist diese Regel nicht mehr ganz passend. Zur Zeit Buddhas badeten die Bhiksus im Regen, aber sie trugen ein Regengewand, um im Regen zu baden.

Du solltest nicht eigenwillig lange duschen und Unzufriedenheit heraufbeschwören.

Auch um zu sparen. Denn in der Vergangenheit war Wasser in Indien knapp und in China war es sehr schwierig an Wasser aus Flüssen und Bächen zu kommen. Badevorgang: Zuerst den Körper abspülen, Seife auftragen, mit etwas Wasser abspülen, damit die Seife abgewaschen wird, dann sauber schrubben, abschließend noch einmal mit Wasser abspülen, dann den Körper trocken wischen. Wenn Sie in einer Gemeinschaft wohnen und lange duschen, wird die nächste Person warten müssen. Wenn das Badezimmer mit einer Toilette geteilt wird, wird das lange Baden andere behindern auf Toilette gehen zu können.

Du solltest deine Kleidung in Gelassenheit an- und ausziehen.

Wenn Sie das Hemd ausziehen, erinnern Sie den Vers, da er sich auf die Befreiung bezieht. Wenn Sie das Hemd zuknöpfen, erinnern Sie den Vers, da

er sich auf die Einhaltung der Gebote bezieht. Ziehen Sie es also ohne Eile aus und wieder an, ohne Eile. Denn wenn Sie es eilig haben, werden Sie nicht daran denken, die Verse zu rezitieren. Richten Sie Ihre Zeit so ein, dass sie Luft haben, denn wenn Sie viel zu tun haben, werden sie alles in Eile erledigen. Im Bhiksu Vinaya gibt es eine Regel, wo Bhiksu nur einmal im halben Monat duschen sollten.

Du solltest vor dem Waschen erst sorgfältig deinen intim Bereich säubern.

Da das Wasser nach dem Waschen noch weiterverwendet wurde.

Wenn du heißes Wasser oder abgekühltes Wasser brauchst, solltest du, nach der Regel, mit der Holztrommel schlagen und nicht laut rufen.

Früher schöpften wir Wasser zum Baden aus Wannen mit kaltem Wasser und Wannen mit heißem Wasser. Wenn das heiße Wasser ausging, wurde beispielsweise zweimal geklopft. Wenn das kalte Wasser ausging, dreimal klopfen, aber man sollte nicht schreien. Lautes Schreien ist weder das Verhalten noch die Manier eines Mönchs.

Regel Nr. 13 – In das Toilettenhaus gehen

Wenn du Groß oder Klein machen musst, solltest du sofort gehen und nicht warten bis es zu dringend und unangenehm wird.

Denn wenn Sie sich zurückhalten, werden Sie leicht krank, und wenn Sie auf den dringenden Moment warten, um zu gehen, werden Sie sich beeilen und was ist, wenn Sie auf dem Weg aufgehalten werden oder vor Ihnen sind viele Leute in der Schlange.

Dein langes Gewand solltest du ordentlich gefaltet über die Bambusstange hängen und mit deinem Gürtel oder Tuch befestigen, als erstes, dass du es nicht vergisst und zweitens, damit deine Kleidung nicht runterfällt.

Früher waren die Toiletten so, dass die Tür den Körper von den Füßen bis zum Hals verdeckt und es eine Stange für das Gewand gab. Wenn andere Leute kommen und Kleidung sehen, die an der Stange hängt, wissen sie, dass dieses Badezimmer besetzt ist. Also benutzen sie das Zimmer nebenan. Die

Toilettenräume liegen nahe beieinander und normalerweise ist die Tür aus Papier. Wenn Sie daran klopfen, könnte die Tür kaputt gehen, also hängen Sie Ihre Kleidung über die Stange und so weiß man, dass sich jemand darin befindet. Und man befestigte es mit seinem Gürtel, damit der Wind es nicht herunter weht.

Du solltest deine Hausschuhe wechseln und nicht mit sauberen Hausschuhen in das Toilettenhaus gehen.

In jeder Toilette gibt es ein separates Paar Schuhe. Wenn Sie auf die Toilette gehen, wechseln Sie die Hausschuhe, tragen Sie die extra Schuhe für die Toilette und ziehen Sie beim Verlassen die Hausschuhe wieder an. Auch wenn Sie mit Ihren Augen nichts Schmutziges sehen, ist es dennoch schmutzig und unhygienisch. Machen Sie sich bewusst, dass es sich bei diesem Bereich eindeutig um eine Toilette handelt. Das ist etwas, was auch heute noch praktiziert wird.

Wenn du bei dem Toilettenhaus angekommen bist, solltest du 3-mal mit dem Finger klopfen, damit derjenige, in der Toilette, Bescheid weiß.

Wenn wir auf Toilette gehen und vor der Toilette warten müssen und dann ein Hochehrwürdiger kommt und hinter uns wartet, dann können wir Ihn vorlassen, wenn er dringende Arbeiten zu erledigen hat. Normalerweise brauchen wir andere nicht vorlassen, denn wenn der Hochehrwürdige sehr lange auf Toilette braucht, dann bekommen wir innerliche Spannungsprobleme. Und wenn ein Hochehrwürdiger zur Toilette kommt mit sehr dringendem Bedürfnis, dann hält er seine Manieren nicht ein, denn es heißt: „du solltest sofort gehen und nicht warten bis es zu dringend und unangenehm wird.“ Egal wie lange wir schon Ordiniert sind, wir sollten die Manieren wissen und einhalten und nicht, weil wir Ehrwürdige und Hochehrwürdige sind, bräuchten wir die Manieren nicht mehr halten.

Männer machen oft den Fehler: Wenn Sie eine Sitztoilette haben, sollten Sie nicht im Stehen urinieren. Sie müssen sich zum Urinieren hinsetzen, es sei denn, Sie haben eine Stehtoilette, dann können Sie im Stehen urinieren. Weil der Buddha lehrte: Zuerst urinierten die Mönche im Stehen, aber einige Laien

hielten das für unhöflich, dann lehrte uns der Buddha, aus kulturellen Gründen im Sitzen zu urinieren. Als die Mönche dann zu anderen Orten wanderten, wurden sie von den Leuten wieder kritisiert. Die Schüler von Herrn Gautama sind wie Frauen und urinieren im Sitzen. Schließlich lehrte der Buddha: Wo immer Menschen es für höflich halten, im Stehen zu urinieren, dann stehen Sie zum Urinieren, wo es als höflich erachtet wird im Sitzen zu urinieren, dann urinieren Sie im Sitzen. Obwohl man sich heutzutage in einem geschlossenen Raum befindet, wissen wir, dass es höflich ist, im Sitzen zu urinieren, wenn wir nur eine Sitztoilette haben. Wenn wir eine Stehtoilette haben, ist es höflich, im Stehen zu urinieren. Und wenn man krank ist, dann wird der Vinaya geöffnet.

Wenn du auf die Toilette gestiegen bist, solltest du 3-mal mit dem Finger schnipsen und folgenden Vers gedenken:

Beim Klein und Groß machen,

Mögen alle Lebewesen,

Gier, Hass und Verblendung verwerfen

Und unheilsamen Dharma beseitigen.

Betrachten Sie Kot und Urin als Klesha, die den Körper verlassen. Wenn wir so denken, dann entsteht ein Eindruck in unserem Geist gegenüber den Klesha. Sobald die Klesha auftauchen, sehen wir sie als ekelhaften Kot und Urin, den wir schnell beseitigen müssen. Das ist eine Methode, die uns die Patriarchen geben, die wir im Alltag anwenden können für die Praxis.

Du solltest nicht nach unten schauen.

Wenn wir nach unten in die Schüssel schauen während des Geschäfts, könnte es zu Abneigung oder Begierde kommen.

Die folgenden Dinge wurden in der Vergangenheit von jungen Sramanera-Mönchen getan:

Du solltest nicht mit einem Ast oder Grashalm auf dem Boden herum malen.

Oder Graffiti an die Wand malen, da dies Ihren Geist davon abhält, sich auf das Problem zu konzentrieren: das Entstehen der Energie von Gier, Hass und Unwissenheit. Beim Toilettengang nutzen wir die Zeit um auf Gier, Hass und Unwissenheit mit rechtem Gewahrsein zu reagieren, dann entstehen keine Fehler.

Du solltest nicht gegen die Wand spucken.

Die anderen Menschen, die nach einem die Toilette benutzen werden sich ekeln. Normalerweise gibt es im Toilettenhaus, also an einem schmutzigen Ort mehr Nicht-Menschen als an anderen Orten, vielleicht beschmutzen wir diese Wesen dort und sie sind ärgerlich auf uns und verfolgen uns dann. Manche Menschen werden von diesen Wesen nach dem Toilettengang verfolgt, weil sie ihre Manieren nicht gehalten haben. Verfolgt zu werden bedeutet, dass die Wesen unsere Fußspuren wegwischen, laut den Mahayana-Sutren, weil wir die Gelübde gebrochen haben. Weil wir die Manieren nicht halten, werden wir von den Geistern und Dämonen verfolgt und sie verwischen unsere Fußspuren, dies bedeutet wir werden zu einem unsichtbaren Mensch, also langsam werden uns die anderen nicht mehr beachten und wir werden vergessen.

Wenn Jemand zu dir kommt, solltest du sie nicht begrüßen, sondern abweichen und dich wegdrehen.

Bei den Toiletten damals hat der Kopf herausgeschaut und wenn uns jemand sieht, dann geben sie in der Regel vor uns nicht gesehen zu haben. Im Gegenteil, es gibt Menschen, die Sie dann sogar begrüßen. In diesem Moment sollten Sie sich abwenden: Sagen Sie nicht „Hallo“ und heben Sie auch nicht die Hand, um „Hallo“ zu sagen. Heutzutage wird dies nicht mehr passieren, aber wer weiß, wenn wir in Zukunft aufs Land oder ins Dorf zurückkehren, wird die gleiche Situation vielleicht wieder entstehen.

Du solltest nicht deine lange Robe unterwegs zusammenknöpfen.

Nachdem Sie auf die Toilette gegangen sind, ziehen Sie Ihr Hemd sorgfältig an, bevor Sie das Zimmer verlassen. Binden Sie es nicht zu und fixieren Sie es nicht beim Gehen. Ich erinnere die Ordinierten im Kloster oft daran, nicht gleichzeitig zu gehen und Kleidung anzuziehen, das entspricht nicht den Manieren eines Ordinierten. Ich muss am Ort stehen bleiben, um mein Gewand anzuziehen, es zuzuknöpfen und den Kragen zu richten. Wenn ich das Gewand angezogen habe, muss ich mich daran erinnern, den Kragen zu richten und den Vers zu rezitieren.

Wenn du dein Geschäft erledigt hast, solltest du deine Hände sauber waschen und bis dahin solltest du nichts anfassen.

Auch wenn wir uns mit Papier abwischen, sollten wir die Hände waschen, bevor wir die Toilette verlassen. Früher verwendete man kein Papier, sondern Wasser.

Regel Nr. 14 – Schlafen legen

Du solltest dich auf die rechte Seite legen, das ist die glückverheißendste und friedvollste Art. Du solltest nicht auf dem Rücken, auf dem Bauch oder auf der linken Seite liegen.

Auf der rechten Seite zu liegen bedeutet im Vinaya-Pitaka, in einer günstigen Position zu liegen, die der eines Löwen ähnelt. Auf dem Rücken zu liegen gleicht einem Asura, auf dem Bauch zu liegen gleicht einem Preta, auf der linken Seite zu liegen gleicht einem Tier, dessen Geist leicht Unwissenheit hervorrufen kann. Legen Sie im Liegen Ihren Kopf nicht direkt auf die Matratze, sondern beugen Sie Ihren rechten Arm nach oben, um Ihren Kopf zu stützen und zu verhindern, dass er sich umdreht, und legen Sie Ihre linke Hand entlang des Körpers, während Sie die ganze Nacht so schlafen. Diese Art des Liegens vermeidet Albträume und Schlafstörungen und sorgt für einen erholsamen Schlaf, daher wird sie als glückverheißende Position bezeichnet.

Du solltest nicht mit dem Lehrer im selben Zimmer und im selben Bett schlafen, wenn im selben Zimmer, dann aber nicht im selben Bett. Du solltest auch nicht mit anderen Sramanera gemeinsam in einem Bett schlafen.

Nur bei sehr speziellen Bedingungen kann man im selben Bett schlafen. Wenn man beispielsweise in den Wald geht, kann man leicht von einem Tiger oder Wolf angegriffen werden, oder man kann leicht ausgeraubt werden. Im Vinaya-Pitaka gab es einen Arhat mit übernatürlichen Kräften, der in die Hölle blickte und sah, wie zwei Sramanera sich umarmten. Als er den Buddha fragte, erfuhr er, dass es zu Lebzeiten von Buddha Kasyapa zwei Sramanera gab, welche im selben Bett schliefen, mit derselben Decke sich zudeckten und sich gegenseitig umarmten und so zusammen schliefen. Deshalb sind sie in die Hölle gefallen und dieses Karma wurde bis jetzt noch nicht aufgebraucht.

Wenn du Schuhe, Socken, Unterwäsche etc. aufhängst, dann nicht über Kopf- oder Gesichtshöhe von Leuten.

Da diese Gegenstände nicht sauber sind und es respektlos ist, wenn Personen darunter hindurch gehen.

Du solltest dich nicht ohne Unterwäsche hinlegen.

Weltliche Menschen, besonders in Indien, wenn es sehr heiß ist, ziehen beim Schlafen ihre gesamte Kleidung aus.

Du solltest nicht vor heiligen Statuen, sowie durch die Dharma-Halle mit dem Exkrementen-Behälter gehen.

Diese Respektlosigkeit schadet unseren Verdiensten. Wir tragen auch keine Leichen oder andere schmutzige Sachen durch die Gebetshallen.

Regel Nr. 15 – Am Ofen

Dies sind Dinge, die heute nicht mehr gemacht werden, denn früher, als es kalt war, gab es in der Vihara einen runden oder quadratischen Ofen, um den herum Mönche saßen, um sich am Feuer warm zu halten.

Du solltest nicht Kopf an Kopf tuscheln. Du solltest keine schmutzigen Sachen in das Feuer schnipsen.

In Indien wird der Gott des Feuers verehrt, wenn man schmutzige Sachen in das Feuer schnippst dann ist das respektlos. Beim Verbrennen dieser schmutzigen Sachen entsteht Qualm und wenn wir diesen einatmen, werden wir krank.

Du solltest nicht deine Schuhe und Socken dort trocknen.

Dies würde dann sehr schlecht riechen.

Du solltest nicht zu lange am Feuer sitzen und die Nachkommenden behindern. Wenn dir warm ist, solltest du zurück an deinen Platz gehen.

Da sonst andere durch zu langes Warten frieren. Und um Brennholz zu sparen. Buddha lehrte, dass es fünf schlechte Dinge gibt, wenn man über einen längeren Zeitraum am Feuer sitzt:

1. Menschen, die aufgrund von Dehydrierung trocken sind, verlieren schnell an Kraft. (Daher müssen Sie nach dem Saunieren viel Wasser trinken.)

2. Die Augen werden durch die erhöhte Hitze trüb, die Leber wird heiß, was zu trüben Augen führt.

3. Schlecht für die Haut, Haare und Aussehen.

4. Langes sitzen führt zu Gesprächen über weltliche Dinge.

Regel Nr. 16 – Im Zimmer

Diese Regel ist ähnlich der Regel „Mit der Gemeinschaft in der Meditationshalle leben“. Diese Manier können wir für jedes Zimmer anwenden.

Beim Begrüßen der Mitbewohner, solltest du darauf achten wer [bezüglich des Ordinationsalters] Senior und Junior ist.

In alten Zeiten war die Sangha sehr groß, wenn man in die Sangha eintritt, muss man sich bekannt machen, um die Positionen zu kennen. Die Gelübde und buddhistischen Aktivitäten des Buddha ähneln nicht den chaotischen Brahmanen, die sitzen können, wo immer sie wollen. Wenn sie also einen neuen Ort betreten, müssen Sie Ihren Dharma-Namen, Ordinationsalter und Gelübde-Rang angeben. Sramanera, Sikshamana oder Bhiksu, damit der Schlaf und Ruhe-Platz organisiert werden kann. Sogar zu Buddhas Zeiten war dies der Fall, man hat sich nicht wie die Brahmanen in Unordnung versammelt.

Wenn du die Feuerlaterne hineinbringen möchtest, solltest du vorher Bescheid sagen, ich möchte eine Feuerlaterne hineinbringen, möchtest du die Feuerlaterne löschen, solltest du vorher nachfragen, ob die Mitbewohner sie noch brauchen.

Wenn Sie eine Lampe in einen Raum bringen oder das Licht im Esszimmer oder Praxisraum einschalten möchten, müssen Sie sagen, dass Sie das Licht einschalten möchten, und wenn es genehmigt wurde, es erst dann einschalten. Und nicht einfach eigenwillig ohne zu fragen. Auch beim Ausschalten sollten sie vorher Bescheid sagen und fragen. Oft befinden sich Personen im Raum, die das Licht zum Lesen benötigen. Die Verwendung von elektrischem Licht heute ist nicht mehr so gefährlich, wie früher bei der Verwendung von Öl- oder Wachslampen, wo Brandgefahr bestand, wenn man sie anzündet und nicht wieder löscht. Deshalb sagen wir Bescheid.

Du solltest nicht mit dem Mund pusten, um die Flamme der Lampe zu löschen.

Besonders nicht die Lampen auf dem Altar, sondern fächern Sie die Flamme mit der Hand aus oder löschen sie die Flamme mit einem Kerzenlöscher. Achten Sie darauf, dass kein Wachs herumspritzt. Wir lernen die Manieren, um ein vorsichtiger, höflicher Mensch zu werden, der andere respektiert.

Wenn Jemand krank ist, solltest du sie von Anfang bis Ende liebevoll pflegen.

Wenn eine kranke Person im Raum ist, müssen Sie einen besorgten und fürsorglichen Geist haben. Im Vinaya gibt es fünf Dinge, die Sie wissen sollten, wenn Sie kranke Menschen pflegen. Sie müssen wissen, wie man sich um sie kümmert:

1. Sie müssen wissen, was der Patient essen kann und was nicht, was er essen muss und was nicht, und den Patienten nicht zwingen, das eine oder andere zu essen.

2. Kein Ekel vor Schleim und Fäkalien.

3. Sich aus wahrer Liebe kümmern, nicht aufgrund von Ruhm oder Profit, denn wir haben im Brahmajvala-Sutra gehört, dass die Pflege der Kranken den größten Verdienst mit sich bringt. Obwohl ich weiß, dass die Pflege kranker Menschen viele Verdienste mit sich bringt, tue ich dies nicht aus Verdienstgründen.

4. Versorgen Sie die kranke Person mit Medikamenten, bis sie geheilt ist oder stirbt, aber kümmern Sie sich nicht nur den halben Weg um die Heilung und gehen dann.

5. Sprechen Sie regelmäßig Dharma mit kranken Menschen, damit sie Freude empfinden können.

Regel 17 – Das Nonnen Kloster besuchen

Das Leben der Nonnen unterscheidet sich von dem der Mönche. Es gibt Dinge, die heute nur noch selten praktiziert werden. Im Gegenteil, es gibt viele Dinge, die jetzt vorkommen, aber nicht in den Manieren enthalten sind, weil sie vorher nicht vorkamen.

Erst wenn du einen extra Platz zum Sitzen hast, dann setze dich, wenn kein extra Platz zum Sitzen da ist, solltest du nicht sitzen.

Wenn die Nonnen auf einer langen Bank zusammensitzen, dann sollten wir uns als Mönche nicht dazusetzen. Man kann sich mit Abstand auf dieselbe Bank setzen, aber nicht direkt nebeneinander, denn wir sind immer noch Lebewesen im Begierde-Bereich. Wenn männliche Energie mit weiblicher Energie in Berührung kommt, entsteht ein Feuer.

Du solltest nicht zu unangemessenen Zeiten sprechen.

Wir sollten auch nicht zu unangemessener Zeit den Dharma sprechen, umso weniger weltliche Dinge. Wenn Sie sprechen, geht es nur um das Thema der Praxis und des Geistes. Wann gehen Mönche zur Nonnenpagode? Wenn die Nonnen Mönche einladen, Gelübde zu lehren (Upavasatha-Tag), schickt der Mönchstempel einen Lehrer, um den Dharma zu lehren, oder es gibt Dharma-Kurse, oder man spricht über Dharma zwischendurch zur falschen Zeit. Sprechen Sie den Dharma nicht zur falschen Zeit, denn die Lehren des Buddha sind wertvoll, deshalb achten wir auf eine reine und ansehnliche Gelegenheit. Ein Dharma-Lehrer hat gewisse Prinzipien einzuhalten. Sobald wir in das Nonnenkloster gehen, sollten wir aufmerksam sein.

Du solltest nicht schriftlich in Kontakt mit ihnen bleiben, sowie fragen ob sie dir einen Gefallen tun können, wie Kleidung für dich nähen, waschen, färben etc.

Tauschen Sie keine E-Mails (WhatsApp, Viber...) mit Nonnen und Laien-Frauen aus, da Ihr Geist leicht verwirrt und verschmutzt werden kann. Früher, als viele Stoffstücke einfach zusammengefügt wurden zu einer Robe, konnten die Mönche dies herstellen, aber jetzt sind die Gewänder aufwendig, sodass Sie die Laienfrauen um Hilfe bitten können. Mönche haben drei Dinge, die sie sich nicht im Übermaß besitzen sollten: Essen, Kleidung und Schlaf.

Du solltest nicht mit deiner Hand ihre Haare schneiden.

Heutzutage gibt es niemanden mehr, der einen Haarschaber benutzt. Bei der Haarschneidezeremonie sind auch Mönche im Nonnen-Tempel anwesend und wenn dann die Meisterin oder eine Nonne eine Schülerin aufnimmt und sie bittet dann den Mönch, ihr die Haare zu schneiden, um Verdienst zu erhalten, dann ist dies nicht erlaubt. Oder wenn die Mönche weibliche Schüler akzeptieren, dann schneiden Sie nur drei Spitzen ab und lassen die Nonnen den Rest rasieren.

Du solltest nicht mit ihnen zusammen an einem versteckten Ort sitzen.

Wenn Sie Mönch werden, müssen Sie wissen: Männer und Frauen sind getrennt, Sangha und weltliche Menschen sind getrennt. Männer und Frauen müssen voneinander getrennt sein, Mönche und Laien müssen auch

voneinander getrennt sein. Wenn wir an einem verborgenen Ort sitzen und reden, werden die weltlichen Menschen urteilen, während die Mönche, die es sehen, dem Meister die Schuld geben, dass er nicht weiß, wie er seinen Schülern beibringen kann, solche falschen Dinge nicht zu tun.

Du solltest nicht alleine dort hingehen, sondern immer zu zweit.

In einen Nonnentempel sollte niemals nur ein Bhiksu oder ein Sramanera alleine gehen.

Du solltest keine Geschenke austauschen.

Kaufen Sie keine Dinge als Geschenke, um sie zum Nonnen-Tempel zu bringen. Für Mönche ist es in Ordnung, Dinge zu einer Nonnenpagode zu bringen, um sie der Gemeinschaft anzubieten, aber es ist nicht in Ordnung, sie privat zu verschenken, denn aus Gutmütigkeit entsteht Zuneigung und mit der Zeit entsteht daraus Verlangen und Begierde.

Du solltest die Nonnen nicht fragen, ob sie für dich zu wohlhabenden Familien hingehen können, für Almosen oder zum Zeremonien rezitieren etc.

Denn Nonnen sind oft geschickt darin, Wohlwollen bei anderen zu wecken.

Du solltest nicht mit den Nonnen eine elterliche, geschwisterliche oder dharma-freundschaftliche Beziehung eingehen.

Gegenüber diesem Punkt sollten wir sehr aufmerksam sein, denn dies ist mir auch schon unter die Augen gekommen. Wenn man in die Hauslosigkeit geht als Ordinierter, ist man von Natur aus schon ein Schüler Buddhas, man ist somit von Natur aus schon miteinander verwandt, was will man sich da noch mehr verbinden? Wir sind in die Hauslosigkeit gegangen, um der Verstrickung mit dem Haus der Weltlichkeit zu entkommen, dies ist die Verbindung mit den Eltern, Kindern, Brüdern und Schwestern ... es ist absurd, wenn man sich den Kopf rasiert hat und ein „der Familie Entsagender“ geworden ist, dann familienähnliche Beziehungen zu knüpfen. Aber der Buddha erklärte auch: Wenn es Menschen in Not gibt, die unsere Hilfe brauchen, können wir Waisenhäuser eröffnen, um Waisenkinder aufzunehmen, diese Kinder

betrachten dann die Nonnen wie Mütter oder Tanten. Diese Kinder sind geistig schwach und brauchen Zuneigung. Wenn sie diese nicht bekommen und keine Zuflucht haben, werden sie Obdachlos. Als Praktizierender muss jeder sich selbst fragen, ob es wirklich notwendig ist, mit dem anderen Geschlecht solche Beziehungen einzugehen.

Wenn du zurück in deinem Kloster bist, solltest du nicht über das Gute und Schlechte von den Nonnen sprechen.

Nicht über ihr Aussehen und nicht über die guten und schlechten Dinge. Gut und schlecht sollten wir wissen, aber nicht in Unterscheidungen verfallen. Es nicht zu wissen, wäre mangelndes Gewahrsein, aber im Geist sollten wir nicht in Unterscheidungen verfallen, sondern es mit Gleichwertigkeit behandeln. Es darum den Geist der Diskriminierung als unrein zu erkennen und diese Unterscheidung nicht für die wahre Gestalt zu halten.

Hier sind ein paar Dinge, die es in der Vergangenheit nicht gab, die es jetzt aber gibt:

Früher durfte man in der Nonnen-Pagode überhaupt nicht übernachten. Man musste die Nonnen-Pagode vor Sonnenuntergang verlassen. Früher ist ein Ehrwürdiger in der Varsah-Zeit zum Nonnen-Tempel gegangen, um die Gelübde zu unterrichten. Es regnete sehr stark und die Nonnen hielten ihn von der Heimkehr ab. Die Sonne war schon untergegangen, als der Ehrwürdige zu seinem Tempel zurückkehrte, also war die Tür bereits geschlossen. Der Abt ließ ihn für eine lange Zeit vor der Tür im Regen knien, um seine Tat zu bereinigen und seine Varsah wurde nicht gezählt. Aber im Ausland ist es schwierig, dies aufrechtzuerhalten. Wenn man hier nicht im Nonnen-Tempel übernachtet, dann muss man ein Hotelzimmer mieten oder bei einem Laien übernachten. Aber wenn Sie im Nonnentempel übernachten, müssen Sie aufpassen: Sie müssen an einem separaten Ort für Mönche wohnen und keine chaotischen Aktivitäten mit den Nonnen verrichten. Jetzt müssen Sie langsam üben und nicht sagen „das ist ein geschicktes Mittel“. Geschickte Mittel benutzen und die Gelübde des Buddha ignorieren und die Praxis ignorieren, um mein Verhalten zu rechtfertigen, ist nicht wahrhaftig.

Das Wort „geschickte Mittel“ sprach der Buddha, damit es uns dabei helfen soll, in unserem spirituellen Leben voranzukommen, unsere Praxis erhabener zu gestalten und nicht damit es dazu dient, die Gelübde zu umgehen. So

macht man leicht Fehler und verstrickt sich. Wenn wir beispielsweise mit jugendlichen arbeiten, dann müssen wir ihnen Nahe sein und Kontakt aufbauen, aber es ist nicht angebracht, dass ein Sramanera mit einem Mädchen spazieren geht, wenn dann zwei Sramanera mit einem Mädchen oder zwei Mädchen mit einem Sramanera.

Heutzutage kommen Mönche und Nonnen viel miteinander in Kontakt, um zusammenzuarbeiten. Deshalb müssen wir darauf achten, was getan werden muss und was nicht, was wirklich notwendig und was unnötig ist. Wenn Sie es einfach ignorieren, wird mit der Zeit im Bewusstsein Nachlässigkeit entstehen und es kommt zu Verwirrung auf dem Weg der Ordination.

Regel Nr. 18 – In das Haus von Laien gehen

Wenn wir in unser Elternhaus oder in das Haus eines Laien gehen, so gehen wir als Ordinierte und müssen daher unsere Manieren bewahren. Was die Blutsverwandtschaft betrifft, sind wir immer noch Kinder, wir nennen unsere Erzeuger Eltern, aber wir wissen, dass sie nur in diesem Leben unsere Eltern sind und dass es noch unzählige andere Mütter und Väter gibt. Der Unterschied zu weltlichen Menschen besteht darin, dass sie nur ein paar Eltern haben. Als Ordinierte schneiden wir die Zuneigung zu den Eltern ab, da wir nicht mehr zwischen Nah und Fern unterscheiden. Als Ordinierte verbreiten wir den heiligen Pfad. Beim Haare schneiden können wir diese zwei Sätze zusätzlich zum üblichen Vers rezitieren.

Wenn sie nach Dharma fragen, solltest du wissen, ob es die richtige Zeit ist und nicht zu unangemessener Zeit sprechen.

Angenommen, sie schauen Fernsehen und werden nebenbei über Dharma gefragt, dann sprechen Sie nicht darüber, weil der Dharma in diesem Moment nicht wirklich wertgeschätzt wird. Als Sramanera kann man das Level der Personen nicht einschätzen. Wenn sie sehr tiefgründige Fragen stellen und Sie antworten auf niedrigem Niveau, weil sie ja immer noch ein Sramanera sind, vielleicht denken die Leute dann, dass selbst der Buddha das nicht lösen konnte. Vielleicht habe Sie viel studiert, aber das Niveau der Leute ist niedrig und Sie sprechen jedoch über hohen Dharma, dann werden sie denken, dass der Buddha zu hochtrabende und unrealistische Dinge lehrt.

Daher sind wir es, die die Lehren Buddhas zerstören, da die Leute so keine Freude für den Dharma entwickeln. Wenn sie diese Freude nicht haben, werden sie nach dem Tod in die Hölle fallen, und wir sind diejenigen, die die Ursachen dafür erzeugt haben. Seien Sie also sehr vorsichtig. Wenn andere Leute fragen, sollten Sie nicht einfach drauf los reden, hochtrabend, niedrig oder durcheinander. Die Leute sind verwirrt und fragen nach Dharma und Sie antworten dann noch verwirrt darauf. Im Vinaya gibt es fünf Arten von Menschen, die, wenn sie nach dem Dharma fragen, wir keinen Dharma sprechen sollten:

1) Leute die Fragen, um Fehler im Dharma oder im Lehrer zu finden

2) Leute, die ohne Verstand einfach fragen, aus Spaß. Richtig ist, wir fragen, um unsere Fragen bezüglich der Praxis zu klären.

3) Leute, die Fragen stellen, die nichts mit dem behandelten Thema oder gerade praktizierten Dharma zu tun haben.

4) Leute die die Darlegung nicht akzeptieren, unzufrieden sind und einfach Fragen stellen, dann brauchen wir nicht weiter argumentieren, um sie zufrieden zu stellen.

5) Leute, die nur fragen, um festzustellen, ob man den Dharma kennt, oder um Zeit zu schinden.

Dharma lehren zur falschen Zeit: beim Essen, bei der Begrüßung, beim Plaudern, Scherzen. Zur richtigen Zeit: Alle sitzen zusammen, ruhig, aufmerksam, bereit, dem Dharma zuzuhören. Nach der Tradition Buddhas haben die Laien nach dem Mittagessen den Buddha gebeten, den Dharma zu lehren, dies ist zur richtigen Zeit, abgesehen davon wäre zur falschen Zeit. Wenn der Lehrer den Dharma unterrichtet, muss er an einem separaten, hohen, würdigen Platz sitzen. Dies liegt daran, dass der Dharma sehr wertvoll ist und selten zu hören ist. Man unterrichtet im Namen der Sangha die Rede des Buddha. Man wiederholt, was der Buddha bereits gelehrt hat, da gibt es nichts was von einem selbst wäre, da müssen wir aufpassen und so respektieren wir den Dharma.

Du solltest nicht viel lachen.

Dies verwirrt unseren Geist.

Wenn der Hausherr dich zum Essen einlädt, obwohl das kein zeremonielles Essen ist, solltest du trotzdem dein Benehmen bewahren.

Selbst während einer normalen Mahlzeit dürfen Sie Ihre Manieren nicht verlieren. Die Manieren zu vergessen, ist nicht die Art eines Praktizierenden. Die Manieren sind der Schutz des Praktizierenden, sind der Ausdruck des Praktizierenden. Zum Beispiel die Schale nur bis maximal zum Rand zu füllen, oder nicht die leckeren Speisen unter dem Reis zu verstecken.

Du solltest nicht den Fehler machen, in der Nacht hin-, zurück- oder umherzugehen.

Wo wir auch hingehen, wir gehen im Hellen. Normalerweise gehen Diebe, unehrliche Menschen, Menschen, die falsche Dinge tun, in der Dunkelheit. Wenn andere Menschen nachts Mönche und Nonnen spazieren sehen, werden sie misstrauisch und Sie verlieren Ihre Tugend.

Eine der wichtigsten Bedeutungen des Erlernens der Manieren besteht darin, Respekt für andere zu entwickeln.

Du solltest nicht in einem leeren Haus, oder an versteckten Plätzen mit Frauen zusammensitzen und miteinander sprechen.

Denn dafür gibt es zwei Gründe: Der Geist wird befleckt von Begierde und Heimlichtuerei und die weltlichen Menschen werden lachen, wenn sie es betrachten.

Du solltest nicht schriftlich in Kontakt mit ihnen bleiben, sowie fragen, ob sie dir einen Gefallen tun können, wie Kleidung für dich nähen, waschen, färben etc., so wie oben schon erwähnt.

Im Bhiksu Vinaya steht, als Bhiksu nehmen wir kein Geld an und wir fragen auch nicht die Laien nach Roben, es sei denn, es handelt sich um Verwandte.

Wenn du deine weltlichen und nahestehenden Personen besuchst, dann solltest du dich zuerst vor dem Buddha-Altar niederwerfen oder vor heiligen Statuen mit würdevoller Haltung und zusammengefalteten Händen dich verbeugen, als nächstes deinen Vater, Mutter und Verwandte etc., einem nach dem anderen begrüßen.

Wenn Ihre Familie einer anderen Religion angehört, sollten Sie, wenn Sie nach Hause kommen, zuerst zum Altar der Familie gehen und sich mit gefalteten Händen verneigen, aber nicht niederwerfen, genauso wie Sie sich normalerweise vor Laien verneigen, das zeigt Respekt von uns gegenüber dem Glauben der Verwandten.

Du solltest dich nicht bei deinen Eltern über die Strenge von deinem Lehrer beschweren, sowie dich nicht über das schwere ordinierte Leben beklagen oder über die kargen Wohnbedingungen sprechen. Du solltest mit deinen Eltern über Buddha-Dharma sprechen, um bei ihnen Vertrauen in den Dharma zu entwickeln und damit ihre Verdienste stärken.

Wenn Sie das sagen, entstehen zwei Probleme: Erstens, zeigen Sie, dass Sie ein tauglicher Schüler sind, denn obwohl der Meister streng ist, haben Sie die Fähigkeit es zu ertragen. Dadurch wird Ihr Ego gestärkt, und zweitens wird es Ihrer Familie Sorgen machen, weil der Meister so streng ist. Sprechen Sie nicht über die Schwierigkeiten, ein Mönch zu sein, vom Leben, Essen, Schlafen... denn natürlich wissen Laien genau, dass niemand der ordiniert, dann vollkommen zufrieden gestellt ist, aber wenn wir Zuhause von unseren Problemen erzählen, dann wird es das noch schwieriger für die Familie machen. Auch das Prahlen über etwas sollten wir vermeiden. Aber wenn Sie sagen, dass die Praxis wunderbar ist und vollkommen zufrieden macht, dann stimmt das nicht. Wie könnte das Praktizieren angenehm und vollkommen befriedigend sein? Dann ist es keine Praxis und was denken die Leute über Ordinierte, die nur Essen und sich Kleiden für ihre Befriedigung. Was sollten wir also reden, wenn wir unser Elternhaus besuchen? Nur das Reden über den Dharma hilft der Familie, den Buddha-Dharma zu verstehen: Das Reden über Ursache und Wirkung, Verdienste, Karma, den Daseinskreislauf. Dies hilft den Angehörigen, ein starkes Vertrauen für den Buddha-Dharma zu entwickeln, um unheilsame Taten zu vermeiden und aktiv Heilsames zu tun.

Wenn die Familie bereits über Kenntnisse des Buddhismus verfügt, können Sie über tiefere Dharmas wie „Die vier edlen Wahrheiten, 12 Ursachen und Bedingungen …“ sprechen, um Ihre Weisheit zu eröffnen.

Du solltest nicht mit den jungen Verwandten etc. lange zusammensitzen, herumalbern und unsinnig reden.

Aber Sie können mit ihnen Aktivitäten unternehmen.

Du solltest auch nicht über gute und schlechte Seiten deiner Verwandtschaft nachfragen.

Wer lebt wie, wer macht es gut, wer ist schlecht? Vor allem bringen Sie keine familiären Konflikte zum Gespräch, denn jede Familie hat Ihren Mülleimer. Auch wenn wir Heilsam im Geist sind, so wird allmählich durch das Hören von Negativität, der Geist verschmutzt. Der neue Mülleimer, den Sie kaufen, ist am Anfang sauber, aber Tag für Tag werfen Sie Müll hinein und obwohl Sie ihn waschen, aber nach einem Jahr ist er nicht mehr so sauber, wie er anfangs war, da er beschmutzt wurde. Die Angewohnheit fühlender Wesen besteht darin, dass sie lieber Unheilsames ansammeln, dass sie lieber tratschen und wenn sie den Fernseher anstellen und keinen Terrorismus, keine Naturkatastrophen oder keinen Krieg sehen, dann sind sie gelangweilt. Es liegt in der Natur der Menschen von unheilsamen Dingen begeistert zu sein. Gegenüber heilsamen Dingen sind wir uninteressiert. Aber wenn Sie einmal Mönch geworden sind, tun Sie das Gegenteil, richten Sie Ihren Geist eher auf das Gute als auf das Unheilsame. Wenn Sie gute Dharmas hören und lesen, sollten Sie glücklich sein, und wenn Sie schlechte Dinge hören und lesen, sollten Sie Ihren Geist davon abwenden.

Wenn es schon dunkel ist und du bei ihnen übernachtest, solltest du ein eigenes Bett benutzen, viel sitzen, wenig liegen und dir im Geist Buddha vergegenwärtigen.

Wenn Sie übernachten, müssen Sie in einem separaten Zimmer schlafen. Wenn Sie kein eigenes Zimmer haben, schlafen Sie nicht im selben Bett wie Laien, auch wenn es sich um Eltern oder Geschwister handelt. Weil Sie

Mönche geworden sind, sind Sie anders. Legen Sie sich nicht hin, denn das kann leicht zu Trägheit führen, und wenn die weltlichen Menschen es sehen, werden sie in Mönchen kein Vorbild sehen. Im Zweiundvierzig-Kapitel-Sutra lehrte der Buddha auch: von 19 Uhr bis 21 Uhr sollte der Mönch praktizieren, von 21 bis 23 Uhr schlafen, von 23 bis 1 Uhr praktizieren, von 1 bis 3 Uhr schlafen, von 3 bis 5 Uhr praktizieren. Nach 5 Uhr morgens sollten Sie sich reinigen und ins Dorf gehen, um nach Almosen zu betteln. Dies ist eine Tradition zur Zeit Buddhas, es dauerte von der Vihara des Buddha bis zum Betreten des Dorfes ungefähr 2 Stunden, ungefähr 6 Uhr morgens, 7 Uhr morgens, um das Dorf zu betreten, ungefähr 8 Uhr morgens oder 9 Uhr morgens, um nach Almosen zu betteln und vor dem Mittag sollte man zurück in der Vihara sein. Wenn die Mönche auf dem Rückweg sahen, dass die Sonne sich dem Zenit näherte, dann stoppten sie für die Nahrungsaufnahme.

Du solltest sofort zurückkehren, wenn die Sachen erledigt sind und nicht bedauern, dass du schon gehen musst.

Da der Geist leicht vom weltlichen Dharma gefesselt werden kann. Wir stammen vom weltlichen Dharma ab, dieser ist uns sehr vertraut und der Dharma der Entsagung ist in unserem Bewusstsein nur oberflächlich vorhanden. Zum weltlichen Dharma zurückzukehren ist sehr einfach, aber den Dharma der Entsagung im Geiste zu behalten, ist sehr schwierig.

Wenn du mit Frauen sprichst, solltest du nicht leise sprechen und nicht in ihr Ohr flüstern.

Sie sollten so sprechen, dass es eine dritte Person auch hören kann, und nichts sagen, was eine dritte Person nicht hören sollte. Dies würde zeigen, dass unser Benehmen Probleme aufweist.

Du solltest nicht deine Manieren zur Schau stellen und vorspielen in Meditation zu verweilen, in der Hoffnung, dass sie Respekt vor dir haben.

Geben Sie nicht vor, eine würdige Person zu sein, indem Sie Ihre Augen senken und die Gebetskette halten. Frei zu sein von Schauspielerei, bedeutet die Manieren zu bewahren. Wir halten die Manieren, egal ob jemand uns

sieht oder nicht. Wir halten die Manieren egal wo und in welcher Situation, auch im eigenem Zimmer. Aus diesem Grund lehrte der Buddha, dass die drei Gewänder nicht fehlen dürfen. Auch wenn es sehr heiß ist, sind wir nicht unbekleidet, der Körper muss mit dem Gewand bedeckt sein.

Du solltest nicht das wahre Buddha-Dharma durcheinander darstellen, oder die Fragen nicht auf den Punkt beantworten, oder dich als Gelehrten darstellen, damit sie Respekt vor dir haben.

Damit bei den Laien keine Missverständnisse über den Dharma entstehen. Die Laien sollten nicht denken, dass Sie nicht in den Tempel gehen müssten, Sie nicht praktizieren müssten, sondern Sie einfach einen Mönch nach Hause einladen, um ein paar Fragen zu stellen. Die Mönche sind zu leichtfertig was dieses Thema angeht und das führt dazu, dass die Laien den Glauben an den Dharma verlieren, nicht genug Respekt vor dem Dharma haben und die Wertschätzung für den Dharma sich verringert. Wenn Leute Fragen stellen, wird schnell durcheinander geantwortet, um den Respekt von Laien zu erwirken, aber Sie müssen den Dharma zur richtigen Zeit sprechen. Sie dürfen den Dharma nicht beim Essen sprechen.

Du solltest keine Geschenke machen, um auch ein Geschenk zu erhoffen und den weltlichen Umgang nachahmen.

Heutzutage gibt es natürlich viele Dinge: Tangkhas, Buddha-Statuen, Malas, Sutren ... diese könnte man den Laien schenken, damit sie Bedingungen für den Dharma säen und um ihnen bei der Praxis zu helfen. Die Opfergaben der Sangha zu nehmen: Gemüse, Essen, Sitztuch... und sie Laien zu geben, ist nicht in Ordnung und wird schweres Karma mit sich bringen. Dies sind die Opfergaben der Sangha, in den Manieren steht: „Nehmen sie kein Essen für sich persönlich an“ und umso mehr nicht für Laien. Wenn von etwas zu viel vorhanden ist, dann wird es schlecht und wir können einer kompletten Sangha von vier Bhiksu Bescheid sagen und es dann weggeben. Wenn Sie es selbst nehmen und weitergeben, bedeutet dies das Karma von Diebstahl von der Sangha angesammelt zu haben. Im Vinaya steht, der Ehrwürdige Maudgalyayana sah einen Mönch in die Hölle fallen. Als er sah, dass dieser Mönch viele Verdienste hatte, fragte er und fand heraus, in der

Vergangenheit war dieser Mönch ein Abt und nahm Dinge der Sangha, um sie an Laien zu geben, ohne die Sangha vorher zu fragen. Alle Angelegenheiten müssen vorher mit der Sangha besprochen werden, bevor sie weggegeben werden. Im Kloster wird das Essen direkt auf den kleinen Tisch gegenüber der Essensausgabe gestellt. Die Sangha hat bereits festgelegt, dass die Mönche, sich von dort immer nehmen dürfen und wenn Laien kommen, können sie es auch nehmen. Aber die Laien können nicht selbst Dinge aus dem Lager oder den Küchenregalen holen, da dies sehr schweres negatives Karma mit sich bringt und sie in die Hölle bringt. Wenn Sie etwas weggeben möchten, dann müssen Sie die Sangha darum bitten und nicht einfach eilig eine Person fragen und es dann weggeben. Unter allen Dharmas gibt es keinen Dharma, der so dringend ist, wie die Angelegenheit des Kreislaufs von Geburt und Tod. Was Leute im Orden angeht, die Dinge nehmen wollen, müssen sie die richtige Person fragen, die dafür verantwortlich ist. Sei es der Küchenchef oder der Lager-Beauftragte. Wenn Sie jemanden fragen, der nicht verantwortlich ist, dann wird die verantwortliche Person nicht wissen, dass Sachen genommen wurden. Angenommen der Lager-Beauftragte ist abwesend und Sie wollen etwas aus dem Lager nehmen, dann sagen Sie der Ersatzperson Bescheid oder dem Manager und nicht dem Gemeinschafts-Beauftragten, denn dieser steht überhaupt nicht mit dem Lager in Verbindung. Über alle Aktivitäten im Kloster wacht der Manager. Wenn es um die Praxis geht, müssen wir exakt und deutlich sein, nichts ist so Eilig, dass es nicht warten könnte, außer man steht kurz vor dem Tod.

Für Praktizierende ist das Wichtigste das reine Gewahrsein (Achtsamkeit). Ein Ordinierter ohne reines Gewahrsein, ist zu 50 % geschädigt, denn bei der Praxis, im Leben, bei Arbeiten, alles erfordert reines Gewahrsein. Ohne Gewahrsein entstehen Fehler und es führt zu unheilsamen Dharmas. Ohne einen Geist der loslassen kann und nur am Festhalten ist, ist keine Praxis möglich, dann können wir noch 30% an Beschädigung hinzufügen. Was das Bewusstsein angeht, wenn man nicht vollkommen ehrlich zu sich ist, dann können wir noch 15% an Beschädigung hinzufügen, und der Rest 5 % sind andere triviale Dinge.

Du solltest nicht mit weltlichen Menschen eine elterliche oder geschwisterliche Beziehung knüpfen.

Abgesehen von Verknüpfungen, um das Leben einer anderen Person zu retten, das ist das Einzige, was der Buddha verkündete. Wenn die andere Person ohne Ihre Hilfe großes Leid erfährt oder nicht überleben könnte, dann ist es akzeptabel. Danach dürfen wir nicht daran festhalten, sonst verstrickt sich unser Geist.

Du solltest nicht über die Fehler in der Sangha sprechen.

Die Angelegenheit eines Klosters kennt das Kloster selbst und muss es selbst lösen, außer bei einem Sangha-Karma. Aber bringen Sie auch keine weltlichen Geschichten in das Kloster hinein. Was zur Außenwelt gehört, sollte in der Außenwelt bleiben, und was zur Praxis der Meditation gehört, sollte darin bleiben.

Regel Nr. 19 – Almosengang

Das Betteln um Almosen ist eine buddhistische Tradition. Jetzt, wo wir nicht mehr um Almosen betteln, ist dies ein Verlust und ein Mangel. Als ich ein Kind in Vietnam war, gab es in dieser Gegend viele Almosengänger. Jeden Morgen war das Bild von Mönchen und Nonnen, die Almosenschalen trugen, ein sehr schönes Bild. Wenn wir das jetzt nicht tun können, verlieren wir die geschickten Mittel, Verdienste für uns selbst zu schaffen. Wenn wir auf den Straßen gehen und uns andere sehen, dann werden sie Vertrauen entwickeln und wenn andere Vertrauen haben, werden sie Verdienste bekommen. Das Betteln um Almosen ist eine Praxis, bei der es viele Dinge gibt, die wir wissen müssen, wie z.B. die Kultivierung von Geduld: nicht in Eile sein, Schritt für Schritt vom Anfang des Dorfes an jede Ecke der Straße gehen. Oder den Geist frei von Diskriminierung zu kultivieren: Ob arm oder reich, wir bleiben stehen und geben den Menschen die Gelegenheit, Gaben darzubringen. Angenommen Sie gehen zu einem Haus von reichen Leuten, dann entsteht in Ihrem Kopf die Hoffnung, dass es gutes Essen gibt. Wenn Sie zu armen Leuten gehen, dann entsteht die Hoffnung, dass die Leute keine ekligen Speisen darbringen, und die Schale bitte nicht komplett füllen, sodass nichts anderes

mehr reinpassen könnte. Weil wir noch Lebewesen sind, haben wir daher so diskriminierende Gedanken und Begierden. Indem Sie um Almosen betteln, können Sie Ihren Geist entsprechend anpassen.

Die Bedeutung des Bettelns: Betteln um was? Wenn wir nach unten schauen, streben wir um Nahrung, die unseren Körper und die vier Elemente nährt. Wenn wir nach oben schauen, streben wir um Dharma, um unseren Körper, Geist und unsere Weisheit zu nähren.

Heutzutage praktizieren wir den Dharma des Almosenbettelns nicht mehr, daher bat ich vor mehr als zehn Jahren den Meister im großen Tempel zu besonderen Festen um Almosen zu betteln, um diesen Dharma zu erfahren und die Tradition des Almosenbettelns wie in der Vergangenheit zu Zeiten Buddhas beizubehalten. Wenn es im Sommer warm genug ist, möchte ich eines Tages um Almosen in unserem Dorf betteln, eine Almosenschale in der Hand halten und von einem Ende des Dorfes zum anderen Ende des Dorfes gehen. An diesem Tag esse ich nur Almosen und wenn die Leute nichts geben, dann ertrage ich das Leid und trinke nur Wasser. Beim ersten Mal finden die Leute es komisch, beim zweiten Mal sind sie neugierig, beim dritten Mal werden sie Fragen stellen und wir haben die Gelegenheit zu antworten und so können wir das schöne Bild wiederbeleben.

Du solltest mit einem erfahrenem Mönch zusammen gehen. Wenn kein erfahrener Mönch dich begleiten kann, solltest du auch Orte wissen, wo du hingehen kannst und wo nicht. Erst dann solltest du auf Almosengang gehen.

Früher beim Almosengang, wenn die Menschen Gaben spendeten, dann sprachen die Mönche eine Passage oder ein Sutra, um die Familie zu segnen. Wenn die Familie ein Problem hatte, nutzten sie den Buddhismus, um das Problem zu lösen. Dies ist die Gelegenheit, um den Dharma an sie zu unterrichten. Früher waren die Mönche ein lebendiges Lehrbuch, um den Laien Antworten zu geben, anders als heute: Wenn man es nicht weiß, geht man online, um es zu finden. Wenn wir nun um Almosen betteln und nach dem Buddhismus gefragt werden, ohne es zu wissen, werden sie leicht das Vertrauen verlieren und wir werden uns auch unwohl fühlen, so lehren die

Patriarchen: Du musst mit einem erfahrenem Bhiksu gehen. Sie können sich auf diesen verlassen, um den Dharma des Almosengangs zu praktizieren, denn es handelt sich hierbei um eine Praxis, wo es nicht nur darum geht seinen Körper zu ernähren.

Im Vinaya stehen 10 Vorteile des Almosengangs:

1) Andere haben Nutzen davon, weil sie die Absicht entwickeln, Gaben darzubringen.

2) Es stimuliert den Geist der Spender, denn sie bringen der Sangha Gaben dar, weil sie möchten, dass die Drei Juwelen lange erhalten bleiben, und um die Mönche zu unterstützen, damit sie praktizieren können und nicht hart arbeiten müssen, um materiellen Reichtum zu schaffen.

3) Die Spender entwickeln ein Herz voller Liebe, Zuneigung und Sanftmut gegenüber den Ordinierten.

4) Weil der Buddha uns den Almosengang gelehrt hat, sollten wir dem folgen, denn im Avatamsaka Sutra steht, die Lehre Buddhas korrekt auszuüben, ist Freigebigkeit des Dharma.

5) Wir lernen die Freude des simplen essen und trinkens. Wir verlangen nicht nach Gaben, sondern nehmen was da ist. Wenn wir selbst kochen, dann entstehen die Überlegungen, was möchte ich denn heute wohl gerne essen.

6) Meine Arroganz verringert sich, denn wenn ich um Almosen bettele, treffe ich nicht immer Menschen, die den Dharma verstehen und die Mönche lieben. Manche Menschen verachten und verspotten die Mönche, die um Almosen betteln, wenn ich meinen Geist nicht frei mache von Arroganz, dann wird Ärger und Traurigkeit entstehen.

7) Man säht die Ursache für des Erlangens der Usnisa in den 32 guten Zeichen. Diese ist nicht sichtbar mit den Augen, aber ein glücksverheißendes Zeichen.

8) Menschen mit einem heilsamen Geist werden den Geist der Mitfreude gegenüber uns hervorbringen und möchten unserem Beispiel dann folgen und selbst auf Almosen gehen. Als das Gesetz, das Betteln verbot, hatte ich

die Meinung, dass die Regierung dies nicht richtig macht. Wir müssen den Buddhisten raten, Mönchen und Nonnen kein Geld anzubieten, damit sie wieder um Almosen betteln. Wenn die Leute Geld spenden möchten, dann nur an die Tempel und beim Almosengang sollte nur Essen gespendet werden. Auch wenn die Sangha um Almosen bettelt, nichts bekommt und hungert, so ist dies die Ursache, damit sie im nächsten Leben wahre Almosengänger werden.

9) Beim Almosengang gehen die Mönche und Nonnen getrennt oder einzeln für sich, aber nicht zusammen als Gemeinschaft von Mönchen und Nonnen.

10) Zeigen Sie Gleichberechtigung, unabhängig davon, ob Sie von Reichen oder Armen gespendet bekommen.

Im Folgenden finden Sie fünf Orte, die Mönche, die um Almosen betteln, meiden sollten:

1) Theater und Versammlungshallen

2) Ein Haus der Prostituierten, weil unser Geist noch nicht stabil genug dafür ist

3) Weinladen

4) Gehen Sie nicht zum Königspalast, weil da der Geist der Unterscheidung stark wird

5) Metzgerei, weil sie mit dem Geist des Verlangens zusammenhängt

Der Buddha tadelte zwei Menschen: Subhuti, war voreingenommen gegenüber den Reichen, weil er dachte, reiche Menschen haben sehr schlechtes Karma, da sie reich waren, war es für sie schwierig, ihr Herz für den Buddha zu öffnen. Der Ehrwürdige Kasyapa war voreingenommen gegenüber den Armen, da sie im Elend leben. Er wollte Verbindungen mit den Drei Juwelen für sie säen. Halten Sie sich beim Almosengeben von diesen beiden voreingenommenen Geistern fern und betteln Sie mit einem gleichmütigen Geist und ohne Eigensinn um Almosen.

Wenn du Dharma sprechen möchtest, solltest du wissen, wann es sich lohnt zu sprechen und wann nicht.

Wenn es schon fast Mittag ist, dann kehren Sie schnell zu Ihrem Wohnort zurück, um Essen zu sich zu nehmen und stehen Sie nicht noch lange, um den Dharma zu sprechen. Mönche müssen bei allen Aufgaben wissen, wie sie ihre Zeit einteilen. Dies ist ein Beweis für ihre Achtsamkeit, denn sie wissen genau, was zu welcher Zeit zu tun ist, und das wird nach und nach zur Gewohnheit.

Du solltest nicht den Leuten sagen, dass sie dir Speisen darbringen sollen, um viel Verdienst zu bekommen.

Manchmal gibt es viele Dinge, bei denen wir nicht aufpassen, und mit der Zeit entsteht eine Gewohnheit zur Nachlässigkeit, wir machen Fehler und das führt dazu, dass unser Geist nicht klar ist. Wenn zum Beispiel im Theravada ein Lehrer eine Jackfrucht sieht und ihm der Gedanke kommt, wenn man diese Frucht schmort, dann ist das bestimmt lecker, und wenn tatsächliche jemand morgen eine Jackfrucht spendet, dann wird dieser Mönche diese Frucht nicht essen, um seinen Geist klar zu halten. Die Buddhisten wissen, dass Freigebigkeit Verdienste erzeugt, wir müssen sie daran nicht erinnern, das macht nur unseren Geist grob und beschmutzt.

Beim Almosengang solltest du nicht bettelnd um Speisen bitten.

In aller Ruhe um Almosen betteln, die Almosenschale halten, etwa einen Meter vor den Füßen nach unten schauen, so gehen und dann eine kurze Zeit vor dem Haus des Laien stehen bleiben. Wenn der Laie im Haus nicht sagt: „Lehrer, warte, ich möchte etwas spenden“, dann wird der Mönch weitergehen und nicht den Mund öffnen und sagen, dass man Nahrung braucht.

Du solltest nicht viel über Ursache und Wirkung [der Gabe] reden und hoffen, dass sie dir viel darbringen.

Allgemein gesagt benutzen wir welchen Geist zum Almosengang? Sind wir gleichmütig oder nicht, lassen los oder nicht, möchten wir unsere Arroganz verringern oder nicht?

Ich erzähle euch eine Geschichte über das Verhalten eines Mönches in Vietnam, der um Almosen bettelte: Er war in der Linh-Son-Pagode in Da Lat. Er war Japaner, der in jungen Jahren der Marine beitrat, dann entlassen wurde und in Vietnam Mönch wurde, ohne nach Japan zurückzukehren. Er bat den Hochehrwürdigen, eine kleine Hütte an der Seite der Pagode zu bauen, mit nur einem einzigen Bett und einem kleinen Tisch. Jeden Tag bettelte er um Almosen, ohne mit ihnen zu essen. Eines Tages, nachdem er wie jeden anderen Tag zu Mittag gegessen hatte, ging der Hochehrwürdige zum Meditieren nach draußen und sah diesen Mönch mit einer Almosenschale wartend draußen stehen, und als er näherkam, sah er, dass sich nur eine Durianfrucht in der Almosenschale befand. Der Mönch sagte: „Lieber Hochehrwürdiger, ich möchte Ihnen diese Durianfrucht anbieten. Ich selbst esse diese Frucht nicht.“ Der Hochehrwürdige fragte, ob er noch etwas anderes vom Almosengang hatte und der Mönch antworte, dass er nichts weiter habe. Der Hochehrwürdige sagte, dass der Mönch die Frucht in die Küche bringen solle und schaue, was in der Küche noch übrig ist. Der Mönch sagte, es sei in Ordnung, wenn er heute nur Wasser trinkt, einen Tag nichts essen, macht nichts. Er praktizierte sehr fleißig bis zum Jahr 96 oder 97, als er in einer meditierenden Haltung verstarb. Ein oder zwei Tage zuvor sah der Hochehrwürdige, dass der Mönch nach dem Baden zum Tempel ging, um Niederwerfungen vor Buddha zu machen. Normalerweise bettelte der Mönch um Almosen, blieb in der Hütte und ging selten in den Tempel.

Die Mahayana-Mönche sind Vegetarier. Wenn Sie also um Almosen betteln und Fleischgerichte erhalten, können Sie es verweigern und den Spendern mitteilen, dass Sie Vegetarier sind, oder einen Aufkleber mit der Aufschrift anbringen, dass sie nur vegetarisches Essen annehmen. Theravada-Mönche akzeptieren alle Speisen, sowohl Fleisch als auch vegetarische Speisen, während die nicht buddhistischen Bettelorden nur vegetarische Speisen akzeptieren.

Regel Nr. 20 – In eine Siedlung gehen

Wenn du kein unentbehrliches Anliegen hast, solltest du nicht in die Siedlung gehen.

Notwendige Arbeiten:

1) Die Arbeit der Drei Juwelen: Angenommen, die Pagode schickt Sie ins Dorf, um zum Markt zu gehen.

2) Die Aufgabe des Meisters: Wenn der Meister Dokumente benötigt.

3) Für Eltern: Wenn sie krank sind, können Sie nach Hause gehen, um sich um sie zu kümmern. Wenn Ihre Eltern gestorben sind, können Sie nach Hause gehen, um an der Beerdigung teilzunehmen. Was Ehemann und Kinder betrifft, wird dies nicht als notwendig erachtet.

Warum soll ich nicht in das Dorf gehen, wenn es nicht nötig ist? Da wir immer noch gewöhnliche Menschen sind, entstehen beim Kontakt der sechs Sinnesquellen mit den sechs Sinnesobjekten die sechs Sinnesbewusstseine, die verunreinigt sind. Wenn wir etwas gernhaben, entsteht Gier, wenn wir es nicht mögen, entsteht Wut, wenn andere überlegen sind, entsteht Eifersucht, wenn andere minderwertig sind, entsteht ein Geist der Verachtung und Arroganz.

Auch wenn wir für den Tempel zum Markt gehen, wenn ich sehe, dass dieser Ort gute Dinge verkauft, die ich mag, kommt Gier zum Vorschein, dieser Ort verkauft schlechte Dinge, die ich nicht mag, und dann kommt Wut zum Vorschein. Obwohl dieser Geist der Gier und des Zorns klein und subtil ist, sind laut dem Ksitigarbha-Sutra, dem Mahabodhi-Sutra und den zweiundvierzig Kapiteln heilsame Taten, selbst so klein wie eine Nadel, zusammengezählt so groß wie der Berg Meru, unheilsame Taten, auch wenn sie so klein wie ein Tropfen sind, so sammeln sie sich doch zu einem großen See an. Wir müssen also praktizieren, damit unser Geist nicht die Tür zu unreinen Dharmas öffnet, und guten Dharma sollten wir vermehren.

Am schwierigsten zu praktizieren ist zu Hause, denn die Verwandten sind Bedingungen, die unseren Geist fesseln. Danach kommt der Markt, denn da

gibt es gute und schlechte Menschen. Danach kommt der Tempel, denn dort streben wir alle in eine Richtung.

Du solltest nicht, beim Gehen, auf beiden Seiten nach Menschen und Sachen schauen.

Vermeiden Sie es, auf Würmer, Insekten oder schmutzige Dinge zu treten, insbesondere beim Gehen auf Wald- oder Feldwegen. Schauen Sie am besten etwa zwei Meter nach vorne auf den Boden.

Du solltest nicht, beim Gehen, mit Sramanera´s und Kindern herumalbern.

Denn wir repräsentieren den Tempel, in dem wir leben, noch weiter entfernt repräsentieren wir den Buddhismus, und wenn wir reden und lachen, ist unser Geist verwirrt und nicht gesammelt, ohne Gewahrsein.

Du solltest nicht nah mit Betrunkenen, sowie geistig Beeinträchtigten, gehen.

Weil Sie nicht wissen, was sie mit Ihnen machen werden. Deshalb müssen Sie einen Umweg machen, wenn Sie sie treffen.

Du solltest nicht absichtlich Frauen von hinten anschauen. Du solltest Frauen nicht heimlich im Augenwinkel nachschauen.

Denn das bringt Sie leicht ins Wanken. Wenn der Boden trocken ist und Sie etwas Wasser vergießen, wird es sofort absorbiert. Eines der Dinge, an die Ich oft erinnere: Wir haben unzählige Reinkarnationen durchgemacht, daher wissen wir nicht, in welchem Leben wir irgendjemandem etwas versprochen haben. Es gibt Zeiten, in denen eine Frau einem Mann etwas verspricht, und Zeiten, in denen der Mann etwas der Frau verspricht. Wenn die Bedingungen reif sind, werden diese Leute auftauchen und uns bitten, dieses Versprechen zu halten. Wenn wir nicht aufpassen, tappen wir sofort in die Falle. Deshalb müssen Sramanera immer Folgendes bedenken: Es gibt Menschen, die auf die richtigen Bedingungen warten, damit sie ihre Schulden eintreiben können, und Sie sollten nicht glauben, dass dies nicht passieren könnte.

Denken Sie nicht, dass Ihre Praxis gut ist, Ihr Geist gesammelt ist, oder Ihr Geist nicht länger von schönen Formen beeinflusst würde.

Wenn du Senioren und Verwandte triffst, solltest du niedriger oder seitlich von ihnen stehen und sie zuerst Begrüßen.

Wenn Sie zur Seite treten, um anderen Platz zu machen, zeigen Sie die Demut und die Bescheidenheit eines Mönchs.

Wenn du auf Pfützen oder Wassergruben triffst, solltest du nicht darüber springen, gibt es einen anderen Weg, dann gehe um sie herum und wenn es nicht anders geht und alle darüber springen, dann darfst du es auch.

Viele der Dharma-Lehren und Bhiksu-Gelübde wurden vom Buddha auf der Grundlage der Gewohnheiten der Einheimischen geschaffen, damit Mönche nicht zum Gegenstand der Lächerlichkeit werden, beispielsweise das Urinieren im Stehen oder Sitzen hängt von der Sichtweise der Einheimischen ab. Ein großer Teil der Manieren stammt aus dem Dharma-Studium des Bhiksu, ein kleiner Teil gehört zur Kultur der Einheimischen.

Wenn du nicht krank bist oder dringende Gründe hast, dann solltest du nicht auf dem Pferd reiten oder nach Lust und Laune es peitschen, damit es schneller rennt.

Denn alle Lebewesen waren einst unsere Eltern. Wenn wir reiten, wird dies unserem Mitgefühl schaden. Die Sangha früher ging nur zu Fuß.

Wenn du Regierungs-Beamten, egal ob hoch- oder niederrangig, begegnest, dann solltest du einen Umweg machen. Wenn du auf Schlägereien und Streitereien triffst, solltest du ihnen auch weit aus dem Weg gehen und nicht anhalten und zusehen.

Mönche sollten sich nicht vor dem König verbeugen, denn in der Vergangenheit mussten gewöhnliche Menschen sich vor Königen und Beamten niederwerfen. Wenn Sie Leute kämpfen sehen, gehen Sie ihnen aus dem Weg, denn sie könnten auf Sie losgehen.

Wenn du zurück ins Kloster kommst, solltest du nicht mit all den schönen Sachen prahlen, die du gesehen hast.

Damit die Gemeinschaft im Kloster nicht aufgewühlt wird und man selbst verstärkt dadurch seine Aufgeregtheit.

Regel Nr. 21 - Sachen Kaufen

Du solltest nicht feilschen.

Sagen Sie nicht, dass der Artikel zu teuer ist, und der Verkäufer ihn billiger verkaufen soll. Sie könnten fragen, ob der Preis reduziert werden kann.

Du solltest nicht mit anderen um dieselben Sachen konkurrieren.

Wenn Sie Dinge kaufen und jemand anderes kommt, um das von Ihnen ausgewählte Ding zu nehmen, geben Sie nach und gehen und sagen nicht, dass Sie eher da waren und es deswegen an Sie verkauft werden soll. Dadurch entsteht ein Konkurrenzdenken im Bewusstsein und der Geist wird vernebelt. Guishan hat gesagt, dass das Verhalten eines Mönchs so ist: Dabei arbeitest
du innerlich eifrig am Zähmen deiner Gedanken und äußerlich verbreitest du die
Tugend der Friedfertigkeit.

Wenn du jemanden versprochen hast, dass du seine Sachen kaufst, obwohl ein anderer es preiswerter verkauft, solltest das Geschäft nicht platzen lassen und die Sachen des anderen nehmen, und somit den Ersteren wütend machen.

Gerade bei Sachen im Angebot, da gibt es immer etwas preiswerteres zu finden. Aber dadurch machen wir den Menschen keine Freude und sie verlieren das Vertrauen in uns.

Du solltest keine Bürgschaften für andere Leute eingehen, damit du dich nicht verschuldest.

Es gibt 4 dumme Dinge in Vietnam: Vogelfänger, Trommelschläger, ein Heiratsvermittler zu sein und Schulden aufzunehmen.

Man hängt einen Vogel auf, um weitere anzulocken. Partnervermittlung ist für Praktizierende ein Gelübde, dies nicht zu tun. Wenn Mann und Frau glücklich leben, werden sie sich nicht an Sie erinnern. Wenn sie nicht miteinander auskommen, werden sie sich bei Ihnen beschweren. Im Norden gibt es eine Kultur des Singens. Es gibt eine Person, die die Trommel schlagen soll. Wenn Sie die Trommel richtig schlagen, werden Sie nicht gelobt, weil die Leute mit dem Singen beschäftigt sind, aber wenn Sie falsch schlagen, dann werden Sie gescholten. Und so nehmen wir keine Bürgschaften für andere, denn wir sind in die Hauslosigkeit gegangen.

Regel Nr. 22 – Handle nicht eigenmächtig

Dies ist eine ganz besondere Regel, weil sie die Freiheit der Sramanera einschränkt. Wir leben in einem Land der Freiheit, der Demokratie und der Volksabstimmung. Wir praktizieren den Buddhismus, um frei von Verstrickung zu sein und Freiheit zu haben. Aber warum lehren uns die Patriarchen, bei allem erst vorher zu fragen? Widerspricht das nicht unserer Freiheit?

Antworten der Zuhörer:

Man macht das, aus Respekt vor dem Lehrer, der meinen spirituellen Weg leitet.

Menschen auf der Welt erzeugen aufgrund ihres widerspenstigen Geistes leicht Karma. Nachdem sie Mönch geworden sind, müssen sie sich daher im Rahmen der Gelübde und der Manieren verhalten, dann können sie nach und nach ihren Körper und Geist zügeln und sich darüber hinaus wieder zurück zu ihrer wirklichen Freiheit bringen.

Wenn wir dem Lehrer folgen, kann er uns führen, was richtig und falsch ist.

Wenn der Geist nicht stark genug ist und man eigene Entscheidungen trifft, kann dies auf den falschen Weg führen.

Egolosigkeit ist wahre Freiheit. Wenn man den Lehrer vorher fragt, senkt man sein Ego, nicht egoistisch zu sein und einen bescheidenen Geist zu haben, erst dann kann man wirklich lernen.

[Der Meister unterrichtet weiter:]

Die Manieren bestehen darin, junge Sramanera im Alter von 12, 13 bis 20 Jahren zu unterrichten. Dies ist das Alter, in dem sie nicht viel Verständnis und ein unreifes Bewusstsein haben, in Bezug zu was getan werden sollte und was nicht.

Als Sramanera ist man gerade frisch auf dem Pfad, also muss er viel üben. Wenn man Kindern etwas beibringen möchte, dann am besten noch in der frühen Kindheit. Sobald sie in der Pubertät sind, wollen sie sich nicht beugen und korrigieren lassen. Verpasst man diese frühe Zeit, wird man später verzogen und hart sein, und es wird schwierig sein, das wieder zurecht zu biegen. Einige Nonnen im Kloster, wenn sie einen Fehler machen, dann bereuen sie diesen vor der Gemeinschaft, aber sie wiederholen die Fehler und wollen diese nicht korrigieren und denken nicht daran es zu ändern.

Die Manieren gehören nicht nur zum Studium des Vinaya, weil sie uns helfen, nicht in schlechtes Karma und unheilsame Ursachen zu verfallen, sondern auch zum Studium der Konzentration, damit wir beurteilen können, welche Handlungen auszuführen und welche zu unterlassen sind. Obwohl das Meiste, was der Sramanera lernt, nicht direkt mit Meditation zu tun hat, so haben die Patriarchen Mittel geschaffen, die es dem Sramanera ermöglichen, schrittweise in die Konzentration zu gelangen und die Gelübde einzuhalten. Den Buddhismus ohne Konzentration oder Gewahrsein zu praktizieren, bedeutet gar nicht zu praktizieren, so wie ein Stein. Der dritte Patriarch fragte den vierten Patriarchen: Was machst du gerade? Vierter Patriarch: Ich praktiziere Sitzmeditation. Dritter Patriarch: Wenn so sitzen bedeutet zu praktizieren, dann wird auch ein Stein zu einem Buddha. Stillsitzen ist nicht gleich praktizieren. Sutren lesen ist einfach Sutren lesen, Niederwerfungen sind einfach Niederwerfungen, das sind nur äußere Erscheinungen, was wirklich praktiziert wird, ist im Inneren, und die Praxis im Inneren beginnt mit dem Gewahrsein, ohne Gewahrsein wird alles was wir tun fehlerhaft. Deshalb

lehrt der Patriarch in dieser Regel, dass wir zuerst fragen oder Bescheid sagen müssen.

Es gibt 5 Dinge, die Sramanera den Meister nicht um Erlaubnis fragen müssen.

Zähneputzen, trinken, Toilettengang Groß und Klein, und das Sich-Bewegen innerhalb des Klostergeländes.

Wenn du neue Kleidung anschaffst, oder anziehen möchtest, solltest du vorher Bescheid sagen.

Wir müssen uns daran erinnern, dass wir es tun können, nachdem wir es dem Lehrer gesagt haben, und nicht, dass wir es machen und dann erst dem Lehrer Bescheid sagen. Weil es den Lehrer in eine unangenehme Lage bringen würde, denn wenn wir es gemacht haben und dann erst Bescheid sagen und der Lehrer dann sagt, das geht nicht, dann wirkt der Lehrer kleinlich. Aber wenn der Lehrer es dann erlaubt, bedeutet das, dass der Lehrer Sie dabei unterstützt, etwas Falsches zu tun, weil Sie nicht nach den Manieren handeln.

Wenn du deinen Kopf rasieren möchtest, solltest du vorher Bescheid sagen.

Am 14. und 28. oder 29. des Monats wird der Lehrer der Versammlung mitteilen, dass sie sich heute die Haare rasieren werden, denn wenn der Lehrer viele Schüler hat, und jeder den Lehrer einzeln bittet sich den Kopf rasieren zu dürfen, dann ist das sehr nervig für den Lehrer. Im Kloster erlaube ich, dass Sie Ihr Haar rasieren können, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Haare zu lang sind, ohne Bescheid zu sagen. Wenn die Sangha sich früher mit einem Rasiermesser rasierte, blutete es leicht, wenn sie sich selbst rasierten, also baten sie jemanden, es für sie zu machen, also mussten sie im Voraus fragen.

Wenn du krank bist und Medizin einnehmen möchtest, solltest du vorher Bescheid sagen.

Wenn Sie an einer Krankheit leiden und Medikamente einnehmen müssen, müssen Sie dies dem Meister mitteilen, da Sie die Medikamente möglicherweise nicht richtig einnehmen oder die Medikamente Alkohol oder Beruhigungsmittel enthalten, sodass Sie möglicherweise die Morgenpraxis verschlafen und nicht anwesend sind, dann weiß der Meister, dass dies aufgrund der Medizin ist.

Wenn du in der Sangha Arbeit übernehmen möchtest, solltest du vorher Bescheid sagen.

Denn es kann sein, dass der Meister Sie bittet ihm zu dienen oder er hat Arbeit für Sie. Sie sagen dem Lehrer Bescheid, damit er nicht das ganze Kloster durchsuchen muss, falls er Arbeit für Sie hat. Kleine Pagoden sind in Ordnung, aber wenn die Pagoden so groß wie in China sind, wird dem Meister die Zeit ausgehen, Schüler aufzusuchen.

Wenn du persönliche Sachen wie Papier und Stifte haben möchtest, solltest du vorher Bescheid sagen.

Manchmal verschwenden die kleinen Sramanera Papier und Stifte.

Wenn du Sutren und Verse rezitieren möchtest, solltest du deinen Lehrer vorher fragen.

Da es zu viele Sutren gibt, die für einen Sramanera über seine Fähigkeit hinaus gehen. So kann der Lehrer „Nein“ sagen und stattdessen wäre es angemessener, ein anderes passenderes Sutra zu lesen und zuerst die Grundlagen zu lernen. Früher wollte der Praktizierende nach dem Lesen eines Sutras es auch praktizieren, aber jetzt lesen wir viele Sutren, viele Male, aber der Geist kann diese Sutren nicht erfassen und weiß nicht, wie man danach praktiziert. Wenn Sie noch ein Sramanera sind, müssen Sie die Achtsamkeitsverse und die Manieren studieren und praktizieren. Wenn Sie nicht praktizieren, wie können Sie dann Erleuchtung erlangen, wenn Sie keine Erfahrung damit haben? Heutzutage ist es zu schwierig, einen Dharma zu verwirklichen, aber man muss zumindest persönliche Erfahrung mit diesem Dharma haben.

Wenn jemand dich beschenkt, solltest du deinen Lehrer fragen, bevor du es annimmst.

Nicht es annehmen und danach den Lehrer fragen, genauso wie du erst Bescheid sagen musst, bevor du etwas tust. Das Gleiche gilt auch für das Geben von Dingen an andere: erst fragen und dann geben. Das größte Tabu ist: Fragen Sie den Lehrer nicht vor der Person, die Ihnen etwas geben oder von Ihnen etwas nehmen möchte, ob Sie es annehmen oder geben dürfen. Wenn der Lehrer Nein sagt, dann wirkt er ein bisschen engstirnig. Dann sagt er ok, aber wer weiß, vielleicht gehört dieses Ding der Sangha-Gemeinschaft, und er macht den Fehler Sangha-Eigentum wegzugeben, bevor er die Sangha gefragt hat. Deshalb müssen wir bei diesen Sachen vorsichtig sein.

Wenn du deinen Lehrer etwas fragst, ob er es erlaubt oder nicht erlaubt, solltest du vorher eine Niederwerfung machen.

Je nach Lehrer können sie währenddessen stehen oder knien.

Regel Nr. 23 – Verreisen zum studieren

Wenn du weit reist, solltest du dich auf gute Begleiter stützen.

Was ist ein guter Freund? Menschen mit edlen Tugenden, die einen guten Dharma anstreben, um Ihnen bei der Praxis zu helfen, sonst können Sie leicht dem bösen Dharma verfallen. Wenn Sie mit ungesunden Freunden unterwegs sind, können Sie sich leicht anstecken. So wie es bei Guishan heißt: Für weite Reisen verlasse dich unbedingt auf heilsame Freunde, um permanent dein Sehen und Hören rein zu halten.
In chinesischen Büchern heißt es, man sollte sich von schlechten Freunden fernhalten, wie von einem Tiger. Ich lehre, nachdem man vier oder fünf Jahre lang Mönch war, sollte man trotzdem im Tempel bleiben, um seinen Körper und Geist zu bändigen. Denn wenn man weggeht, wird der Geist zerstreut und man begegnet unzähligen weltlichen Dingen. Auch wenn es dabei immer was zu lernen gibt. Was ist ein guter Freund? Im Karma-Sutra gibt es drei Faktoren, die bestätigen, dass es sich um einen guten Freund handelt:

Wenn er einen Fehler bei Ihnen sieht, dann wird er Sie darauf hinweisen und Ihnen empfehlen dies nicht zu machen.

Wenn er etwas Heilsames bei Ihnen sieht, dann wird er sich mitfreuen.

Wenn Sie auf Schwierigkeiten stoßen, dann wird er zusammen mit Ihnen da hindurch gehen.

Die Leute früher, bevor sie ihren Geist noch nicht verstanden haben, haben nicht den weiten Weg gescheut, um einen Lehrer zu suchen.

In der Regel sollten Sramanera nicht weit verreisen, um zu studieren, sondern selbst nach der Vollordination, für fünf Jahre den Vinaya studieren und danach können sie verreisen, um mehr zu lernen. Was heißt seinen Geist nicht verstanden zu haben? Wir haben die Grundlage des Buddha-Dharma nicht verstanden, genauso wenig wie das Entstehen und Vergehen unseres Geistes. Es kommen Leiden, Freuden und Sorgen hervor, aber wir erkennen es nicht. Alle Fehler, die wir machen, entstehen dadurch, dass wir das Entstehen unheilsamer Dharmas und Kleshas nicht erkennen, dadurch folgen wir ihnen und daraus resultieren falsche Handlungen mit Körper, Rede und Geist. Um den Geist zu verwirklichen, muss man zumindest die Geburt und den Tod des Geistes erkennen. Wenn Sie die Grundlagen noch nicht vollständig erlernt haben, führt das weitere Lernen nur zu noch mehr Fehlern.

Der Zweck der Ordination ist einen Lehrer zu suchen, um den Weg zu ergründen, welcher zur Freiheit von Geburt und Tod führt und nicht um die Landschaft zu betrachten oder ausgiebig zu verreisen, um vor anderen später zu prahlen.

Die Methode, Stress und Leiden zu lösen, besteht darin, zu meditieren, den Namen Buddhas zu rezitieren, dem Dharmaweg zu folgen und nicht zu reisen oder Sehenswürdigkeiten zu besichtigen, denn das ist der Dharma der Welt. Als Praktizierender folgen wir nicht der äußeren Szenerie, denn all dies ist illusorisch, wenn wir uns auf das Illusorische stützen, dann wird unser Geist immer schwächer.

Irgendwo angekommen, solltest du das Gepäck vor dem Tempel abstellen und nicht mit deinem Gepäck direkt in die Haupthalle gehen. Einer sollte das Gepäck beaufsichtigen, während der Andere die Gemeinschaft grüßen geht und sich die Erlaubnis holt einzutreten, erst dann darfst du dein Gepäck nach drinnen mitnehmen.

Früher gab es keine Mail, man ging vollkommen unangemeldet in einen Tempel. Bevor ich jetzt in einen anderen Tempel gehe, habe ich bereits Kontakt mit ihnen aufgenommen, oder wenn ich in einen bekannten Tempel gehe, darf ich mein Gepäck in den Tempel mitnehmen, aber ich nehme es nicht direkt mit in mein Zimmer, sondern gehe zuerst hinein, um den Abt zu treffen, dann betrete ich den Haupttempel, um vor Buddha Niederwerfungen zu machen und schließlich treffe ich den Manager, um einzuchecken, obwohl ich bereits wusste, in welchem Raum ich war. Als ich zur Vien-Giac-Pagode zurückkehrte, besuchte ich zuerst den Abt, ging dann zur Buddha-Halle und traf schließlich den Manager, um einzuchecken. Auch wenn ich bereits wusste, in welchem Zimmer ich wohnte, musste ich trotzdem den Manager erst treffen, um meinen Respekt zu erweisen, das ist die Regel, die ich gelernt habe, als ich ein Sramanera war.

Regel Nr. 24– Terminologie für Roben und die Schale

Tatsächlich lernt ein Sramanera diesen Dharma noch nicht, aber der Patriarch hat ihn eingeführt, damit wir uns auf die Bhiksu-Ordination vorbereiten können, denn wenn wir die Bhiksu-Ordination erhalten, werden die Acharya fragen, ob wir eine Schale und genügend Roben haben.

In Vietnam erhält man bei der Sramanera-Ordination nur die Mönchsrobe und einen Wasserfilter. Bei Erhalt der Bhiksu-Gelübde erhält man drei neue Roben, ein Sitztuch und eine Almosenschale, und im Theravada erhält man bei Erhalt der Sramanera-Gelübde auch immer ein Sitztuch und eine Almosenschale und bevor man sich hinsetzt, breitet man immer erst das Tuch aus, auch wenn man sich auf einen Stuhl setzt. Aber wenn ein Sramanera keine Almosenschale annimmt, mit was soll er dann essen? Das Mahayana hat hier also eine Lücke, deshalb erhalten die Sramanera bei uns im Kloster

eine Almosenschale und bei der Bhiksu-Ordination erhält er sie einfach nochmal.

Die Gewänder

Das fünf streifige Gewand ist der Überlieferung nach der Rock, der unterhalb getragen wird, weil die Menschen in der Vergangenheit in Indien keine Hosen trugen, und oben wird ein Tuch wie ein Laken um die linke Schulter gewickelt, während die rechte Schulter frei bleibt, da es in Indien sehr heiß ist. Wann man das fünf streifige Gewand trägt: bei der Arbeit, beim Spazierengehen ... Dieses Gewand spielt keine wichtige Rolle. Was Vietnam betrifft, müssen wir diesen Punkt wissen, um Schwierigkeiten zu vermeiden, und wenn wir in Zukunft beschimpft werden, sollten wir es klarstellen: Wenn wir die Bhiksu-Ordination erhalten, müssen wir bei allen buddhistischen Aktivitäten wie das Rezitieren von Sutren, das Anhören des Dharma, das Erteilen von Lehren usw. die sieben streifige Roben tragen. Wenn Sie von den Mönchen ausgeschimpft werden: Wie können Sie so arrogant sein, wenn Sie gerade erst ein Bhiksu geworden sind und die sieben streifige Robe tragen, dann müssen Sie respektvoll sagen: Ja, Ehrwürdiger Meister, ich folge dem Vinaya, also bereue ich, dass ich die Gelübde respektiere. Niemand trägt die Hose oder die fünf streifige Robe in der Gebetshalle. In Tibet erhält man beim Empfang der Sramanera-Gelübde das sieben streifige Gewand, im Theravada gibt es eine Übungsphase, danach mit den Sramanera-Gelübden erhält man das sieben streifige Gewand und wenn man alt genug ist, nimmt man sofort die Bhiksu-Ordination an, ohne vorher als Anwärter praktizieren zu müssen. Was den Anwärter in China betrifft, manchmal geht dieser zwei oder drei Jahre lang, in dieser Zeit werden Sie in einer sehr seriösen Schule in allem geschult, von Körperhaltung, Gehen, Praxis, dem Studium des Dharma. Nach drei Jahren (für Mönche) erhalten Sie morgens die Sramanera-Gelübde, am nächsten Tag die Mönchs-Gelübde und nachmittags die Bodhisattva-Gelübde, die sogenannten Drei Plattformen.

Bei allen jungen Bhiksus und Bhiksunis ist die sieben streifige Robe am verbreitetsten, da sie noch keinen Dharma Unterricht geben und nicht in den Königspalast gehen.

Im Theravada und in Tibet gibt es nur eine Art Gewand der neun streifigen Robe. In Vietnam und China gibt es neun Arten von der neun streifigen Robe: Die untere Neuner (9,11,13), mittlere (15,17,19) und obere (21,23,25). Wenn Sie bereits ein neun streifiges Gewand besitzen und die 11er oder 13er tragen möchten, dann müssen Sie die Neuner abgeben, bevor Sie die 11er erhalten. Behalten Sie nicht gleichzeitig 2 Roben dieser Art.

Das Gewand repräsentiert unsere Qualitäten, denn wenn Praktizierende das Gewand tragen, repräsentieren wir die Sangha, repräsentieren wir die Lehren Buddhas und erhalten nebenbei die Rechte und den Respekt der Welt. Warum geben Menschen vor, Bettelmönche zu sein? Wenn das Gewand am Körper getragen wird, hat es einen großen Wert und ist das Erbe der Verdienste Buddhas. Als früher der Ehrwürdige Ananda das Gewand des Buddha gewaschen hat und mit dem Fuß darauf trat, wurde er vom ehrwürdigen Sariputra beschimpft: „Was macht man, wenn der Wind weht und man das Gewand trocknen möchte?“ Er sagte, man braucht nur vier Reisbällchen, diese reichen aus um die vier Ecken abzustützen, denn dies ist der Reis der vertrauensvollen Spender, deshalb hat er genug Gewicht, um auf der Robe zu lasten. Die Verdienste der vertrauensvollen Spender sind sehr schwer und es sind diese ehrfürchtigen Gaben, die verhindern, dass unser Gewand wegfliegt.

Die Almosenschale

Die Schale wird als Messinstrument bezeichnet. Im Theravada und in der tibetischen Tradition gibt es zwei Arten von Schalen: entweder aus Holz oder aus Metall, während sie in China aus Keramik oder Metall hergestellt werden. Die Keramikschale ist insofern absurd: Wenn Sie die Schüssel beschädigen, sollten Sie sie laut dem Vinaya reparieren und weiterverwenden. Erst nachdem sie fünfmal gerissen und wieder repariert wurde, können Sie eine neue Schüssel verwenden. Wenn die Keramikschale also herunterfällt, kann sie nicht weiterverwendet werden, daher ist die Keramikschale kaputt. Holz und Eisen sind sinnvoller. In den Manieren wird gelehrt, das durch Verbrennen von Kräutern die dunkle Farbe entsteht. Was die glänzende Almosenschale aus Metall betrifft, so steht sie nicht im Einklang mit dem Dharma.

Was die Füllmenge angeht, verwenden Sie je nachdem, ob Sie viel oder wenig essen, eine geeignete Schale, aufgeteilt in drei Arten von Schalen. Nach chinesischem Vinaya kann die obere Almosenschale so wie in Thailand ein Maß Reis enthalten, etwa die Größe einer Wassermelone, die untere Almosenschale, entspricht etwa der Hälfte der oberen Almosenschale, also so wie sie hier im Kloster verwendet wird und die mittlere Almosenschale, ist etwa dreiviertel der oberen Almosenschale.

Die Patriarchen übertragen nicht nur das Siegel des Geistes, sondern auch das Gewand und die Schale als Symbole eines Mönchs. Das Empfangen des Gewandes und der Schale bedeutet den Empfang wahrer Übertragung.

Das Sitztuch

Bedeutet, die Robe, die immer seinen Füßen zu folgen hat. Wo und wann immer man sitzt, man muss das Sitztuch ausbreiten, damit ein scharfer Geist entsteht. Meditieren heißt nicht schlafen, sich zu entspannen oder zu relaxen, sondern zu meditieren, um den Geist scharf und stark zu machen. Das ist der Zweck des Sitzens auf einem Kissen. Dieser scharfe Geist soll Ihnen helfen, zur Heiligkeit aufzusteigen, den Dharma Buddhas zu erleuchten und zu verwirklichen, sodass wir Buddhas Dharma lange Zeit aufrechterhalten können, um den Lebewesen zu helfen. Mönche verwenden das Gewand, die Schale und das Sitztuch eines Mönchs so wie es Buddha etabliert hat, dann werden sie von Buddhas und Bodhisattvas gesegnet und von den Göttern beschützt. Wenn wir Dinge von weltlichen Menschen benutzen, dann gibt es da auch keinen Unterschied zu weltlichen Menschen.

Vergleich der Manieren von Sramanera und Sramanerika

Sramanerika haben 22 Regeln. 3 Regeln weniger im Vergleich zu Sramanera, aber auch eine Zusätzliche, weil die Natur von Frauen eine andere ist, als die von Männern.

Nach der Auffassung des Theravada (etwas strenger) und Mahayana (etwas großzügiger) tragen die Nonnen eine Schuld, weil die Nonnen verantwortlich sind, dass die Zeit des wahren Dharma in der Welt um die Hälfte verkürzt wird.

Theravada-Länder respektieren Männer sehr und verachten Frauen, obwohl Buddhas Lehren die Trennung zwischen Arm, Reich, Klasse und Geschlecht aufgehoben haben. In diesen Ländern wie Ceylon, Thailand, Indien und Burma sind Nonnen nach und nach verschwunden, in den letzten 200 Jahren sind in Ceylon und Burma wieder Nonnen aufgetaucht, aber in Thailand gibt es keine Nonnen mehr. Sie akzeptieren nur weibliche Praktizierende, diese nehmen die acht Gelübde und tragen weiße Roben mit rasiertem Kopf. Damit Frauen eine Vollordination erhalten können, müssen sie nach Ceylon oder Burma gehen. Obwohl China auch Männer respektiert und Frauen verachtet, haben Frauen im Laufe der Geschichte auch viele Beiträge zur Gesellschaft geleistet, sodass sie in China eine offenere Sichtweise haben, als in Theravada-Ländern, welche stark von Indien beeinflusst wurden.

Die konfuzianische Kultur dominiert in China stark, Vietnam ist auch stark beeinflusst, daher betonen die Nonnen-Manieren alle diese Punkte. Zum Beispiel gibt es in den 24 Manieren der Mönche keine Regel „Verehrung der Drei Juwelen“, während es auf der Seite der Nonne nicht die Regeln gibt „in das Nonnenkloster gehen“, „Reisen zum studieren“ und „Terminologie für Robe und Schale“ und einige der Regel-Namen der Nonnen ähneln denen der Mönch-Seite, es gibt jedoch geringfügige Unterschiede.

Warum hat die Mönch-Seite nicht die Regel „Verehrung der Drei Juwelen“, die Nonnen-Seite hingegen schon? Mönche haben es nicht leicht Vertrauen zu entwickeln, aber sobald es entwickelt wurde, ist es stabil, stark und nimmt nicht leicht wieder ab. Den Nonnen fällt es leicht Vertrauen zu entwickeln, aber das Vertrauen ist oberflächlich, fehlerhaft, aufgrund falscher Sichtweisen und abergläubig.

Die Regel: „Verehrung der Drei Juwelen“

Erstens, Respekt vor Buddha mit Aufrichtigkeit und ohne Falschheit. Frauen, die einen unheilsamen Glauben haben, glauben an Buddha als einen Gott, der Segen schenkt und Unglück bringt. Wenn die Gebete der Frauen sich bewahrheiten, dann war es etwas Heiliges. Wenn es nicht wahr wird, wird Buddha als unheilig betrachtet. Also verwandelt der Patriarch zuerst unseren Glauben gegenüber Buddha zu etwas Ernsthafterem, ansonsten entfernen wir uns immer weiter von der Lehre Buddhas. Wenn man sich vor Buddha

verneigt oder ihm Respekt erweist, dann macht man das nicht, um es einfach fertig gemacht zu haben. Das ist nicht sorgfältig, sondern die fünf Körperteile müssen den Boden berühren, um so richtig Reinigungspraxis auszuführen. Frauen machen mehr Reinigungspraxis als Männer, weil ihr Karma schwerer ist, als das der Männer, Frauen haben mehr Aktivitäten, sind mehr beschäftigt mit Kleidung und haben mehr Hindernisse im Leben als Männer. Frauen dürfen wegen der Gefahr und der Unterdrückung in der Welt nicht weit reisen zum Studieren. Bevor man ein Buddha wird, muss man einen weiblichen Körper in einen männlichen Körper verwandeln, wie die Drachendame im Lotus-Sutra. Im tantrischen Buddhismus ist es etwas anders, der Praktizierende verwirklicht die drei Körper in einem Körper.

Eine Frau muss den Dharma respektieren. Sie muss ihren Geist vollständig auf die Sutren konzentrieren. Wenn ihr Verzicht nicht stark ist, wird sie leicht abgelenkt, ihr Geist wird den Sutren keine Aufmerksamkeit schenken und stattdessen anderen Dingen folgen.

Die Sangha zu respektieren ist etwas schwierig, weil Frauen kleinlich und eifersüchtig sind, zu Vergleichen neigen und wütend und schmollend sind, im Gegenteil, Männer sind aufgeschlossener, toleranter und haben es leichter zu vergeben.

Die Patriarchen in China erinnern uns oft daran, immer daran zu denken, zu rezitieren und Zuflucht zu den Drei Juwelen zu suchen, denn eine Frau hat zu Hause drei Zufluchtsorte. Als Kind gehorcht sie ihrem Vater. Wenn sie heiratet, dann folgt sie ihrem Mann und wenn der Mann stirbt, dann verlässt sie sich auf die Kinder. Daher liegt es in der Natur oder Gewohnheit der Frau, Zuflucht zu suchen, und sobald sie Nonne geworden ist, muss sie sich fest und aufs Genaueste auf die Drei Juwelen verlassen.

Was die Zukunft angeht, gelobe ich früher oder später, mit einem männlichen Aussehen geboren zu werden, an einem Ort geboren zu werden, wo es Buddha Dharma gibt, den man praktizieren und studieren kann. Sramanera oder Sramanerika sollten beide ein Gelübde ablegen: In einem Land mit dem Dharma geboren zu werden, einen erleuchteten Meister zu finden, ein Ordinierter mit rechtschaffenem Glauben zu werden und den Weg mit der gleichen Wahrhaftigkeit zu betreten.

Oberflächlich betrachtet müssen wir den Spendern dankbar sein, aber in Wirklichkeit würden die Spender keine Gaben darbringen, wenn wir die Drei Juwelen nicht hätten. Der Grund dafür ist unser Respekt vor den Drei Juwelen, also müssen wir den Drei Juwelen gegenüber dankbarer und respektvoller sein.

Die Regel „Betreten der Meditations-Halle“

Nonnen diskutieren nicht über Politik oder nationale Angelegenheiten. Frauen sind in der Regel akribisch und feinfühlig, sodass sie sich beim Eintritt in die Gemeinschaft leicht in das Leben integrieren und entsprechend anpassen können. Daher wird dies in den Manieren selten erwähnt, während Männer grob sind.

Die Regel „Arbeit in der Gemeinschaft“

Die Sramanera machen oft ein Durcheinander und sind unordentlich, deshalb steht in den Manieren, dass alle Gegenstände respektvoll behandelt und nicht unordentlich weggelegt werden dürfen, aber diese Regel gibt es bei den Sramanerikas nicht.

Die Regel „Das Badehaus betreten“

Reinigung bedeutet, dass Sie nach dem Stuhlgang und Urinieren diesen Bereich sofort waschen müssen, was Sramanera angeht, sind sie oft unachtsam und vergessen dies.

Was das Waschen des Intimbereichs angeht, muss man sich vor dem Baden reinigen, denn wenn man in der Vergangenheit gemeinsam im selben See badete, war das Wasser schmutzig, wenn der eigene Körper schmutzig war, wirkte sich dies negativ auf die anderen aus, die gemeinsam mit einem badeten. Bei den Sramanerika gibt es diese Regel nicht.

Die Regel „Betreten des Toilettenhauses“

Auf der Sramanera-Seite erinnern die Patriarchen die Sramanera oft daran den Vers zu rezitieren, denn sie sind diesbezüglich vergesslich und nachlässig.

Die Regel „Schlafen gehen“

Der Körper einer Frau ist anders als der eines Mannes. Im weltlichen Leben schlafen wir sehr zerstreut. Wenn wir also in den Pfad eintreten, leiten uns die Patriarchen an, wie man es gut und diskret macht. Frauen sollten also leicht gebeugt liegen. Der Rücken ist gebeugt, während der Mann mit leicht angewinkelten Beinen liegt, um diskret zu sein. Bei Männern wird die linke Hand auf den Oberschenkel und die rechte Hand unter den Kopf gelegt, da wir beim Schlafen verwirrt sind und leicht weltlichen Gewohnheiten nachgeben. Daher hilft ein solches Liegen dabei, alte Gewohnheiten abzubauen, denn Zerstreutheit ist nicht der Weg eines Mönchs.

Die Regel „Das Laienhaus betreten“

Obwohl sie eine Sramanerika ist, darf sie aufgrund der Diskriminierung zwischen Männern und Frauen in der Vergangenheit nicht auf der gleichen Ebene wie ein Mann sitzen.

Die Regel „Immer vorher den Lehrer Fragen“

Hier fehlt der Teil mit den Büchern, denn früher waren Frauen nicht neugierig darauf, andere Bücher zu lesen.

Ich hoffe, dass Sie nach dem Studium der Achtsamkeitsverse und der Manieren, diese auch praktisch im Leben als Meditierende anwenden. Unsere Gewohnheiten sind sehr stark und setzen manchmal das Verständnis, das wir gelernt haben, außer Kraft, also handeln wir und lassen das Studierte beiseite. Manchmal erinnern oder schelten uns die älteren Mönche und Nonnen nicht, wenn wir die Manieren vergessen. Wenn sie uns hingegen die ganze Zeit erinnern, dann ist das nicht taktvoll und wir empfinden sie als kleinlich und schwer zu ertragen. Also erinnert uns nur der Meister immer wieder, aber die Mönche und Nonnen werden uns austesten.

Wenn weltliche Menschen in einen Tempel oder an einen fremden Ort gehen, sind sie schüchtern, aber als Ordinierte haben wir diese Einstellung nicht. Wir müssen fragen, ob jemand Hilfe braucht oder wenn wir sehen, dass andere arbeiten, dann helfen wir mit. Dies hilft uns, Verdienste zu erlangen, andere Ordinierte haben das Gefühl, dass wir uns leicht einfügen können und

so können sie uns leichter annehmen, sodass unser Leben im Orden angenehmer wird.

Es gibt Farben, die Mönche nicht verwenden sollten: Weiß, denn dies ist die Farbe der Laien. Hauptfarben: leuchtendes Gelb, leuchtendes Rot, leuchtendes Grün und Schwarz ist untersagt. Wir müssen also Farben verwenden, die ausgewaschen sind. Die Patriarchen Padmasambhava und Atisha haben Prophezeiungen gemacht, was die Zeichen sind, die den Verfall des Buddha-Dharma ankündigen. Mönche und Nonnen singen und musizieren, tragen Kleidung wie Laien, rezitieren keine Sutren, sondern singen sie. Wenn die Robe eines Mönchs viele leuchtende Farben hat, signalisiert dies, dass der Buddha-Dharma allmählich nachlässt.